

ОЛЕСЯ САРКИСЯН

РЕВНОСТЬ К ПРОШЛОМУ: БЫВШИЕ В ГОЛОВЕ



18+

Олеся Саркисян

**Ревность к прошлому:
бывшие в голове**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Ревность к прошлому: бывшие в голове / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Эта книга — для тех, кто лежит рядом с любимым человеком и вместо тепла чувствует холод чужих теней. Ревность к прошлому, или ретроактивная ревность, знакома миллионам людей, которые мучаются мыслями о бывших партнёрах своего возлюбленного: сравнивают себя с призраками, задают вопросы, ответы на которые разрушают покой, и не могут остановить «кино в голове». Автор — психолог и сексолог — без осуждения и стыда объясняет, откуда берётся эта боль: из детских травм, хрупкой самооценки, культурных мифов и работы мозга. Вы узнаете, почему прошлое партнёра — не ваша проблема, как разорвать дофаминовую петлю навязчивых мыслей, вернуть страсть в постель и говорить о прошлом, не разрушая настоящее. Книга содержит тридцатидневный практикум, чек-листы и реальные истории. Она не обещает мгновенного чуда, но даёт карту пути от страдания к свободе — к жизни здесь и сейчас, где прошлое перестаёт красть ваше счастье.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Призраки, которые крадут настоящее	5
Глава 1. Ретроактивная ревность: Болезнь XXI века или древний инстинкт?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Олеся Саркисян

Ревность к прошлому: бывшие в голове

Введение. Призраки, которые крадут настоящее

Представьте себе ситуацию, которая знакома огромному количеству людей, но о которой принято говорить либо шёпотом на кухне у подруги, либо с глазу на глаз со специалистом, потому что признаваться в подобном вслух почему-то считается стыдным и даже немного унижительным. Вы лежите в постели рядом с человеком, которого любите всем сердцем, чувствуете тепло его тела, слышите его спокойное дыхание, и вроде бы всё должно быть идеально, но вместо этого ваш собственный мозг, этот коварный внутренний режиссёр, запускает в вашей голове цветной фильм, в котором главную роль играет вовсе не вы, а кто-то другой, тот самый загадочный и недостижимый призрак из прошлого вашего партнёра, о существовании которого вы, возможно, узнали случайно, а может быть, и вовсе выпытали сами, движимые тем самым любопытством, которое, как известно, сгубило не одну кошку и разрушило не один счастливый союз. И вот вы уже не здесь, не в этой уютной спальне, а где-то далеко, в чужом прошлом, в чужой постели, в чужих объятиях, и от этой картинки, от этих образов, которые ваш разум услужливо дорисовывает в мельчайших подробностях, становится физически больно, душно, тошно, и хочется одновременно закричать, убежать, ударить подушку, разрыдаться и сделать что-то такое, что вернуло бы вам ощущение контроля над ситуацией, которое вы уже давно и бесповоротно потеряли, потому что прошлое, как известно, не поддаётся редактированию, и это осознание собственного бессилия перед тем, что уже случилось задолго до вашего появления в жизни любимого человека, является, пожалуй, самым мучительным аспектом того состояния, которое в психологии получило название ретроактивной ревности, или, как её ещё называют в обиходе, ревности к прошлому, и именно этому сложному, многогранному, болезненному и невероятно распространённому явлению посвящена книга, которую вы сейчас держите в руках или читаете на экране своего устройства, и я искренне надеюсь, что к моменту, когда вы перевернёте последнюю страницу, ваша жизнь станет немного легче, а ваша голова — свободнее от тех самых призраков, которые крадут у вас настоящее.

Проблема, о которой пойдёт речь, заключается в том, что мы, люди, существа с развитым воображением и склонностью к саморефлексии, очень часто страдаем не от реальных событий, происходящих с нами здесь и сейчас, а от наших собственных интерпретаций этих событий, от домыслов, от фантазий, от тех историй, которые мы сами себе рассказываем, и в случае с ревностью к прошлому эта особенность человеческой психики проявляется в особенно уродливой и мучительной форме, потому что мы начинаем ревновать не к тому, что происходит на наших глазах, а к тому, что произошло когда-то давно, возможно, годы или даже десятилетия назад, с людьми, которых мы никогда не видели и никогда не увидим, и которые, что самое главное, уже не играют никакой роли в жизни нашего партнёра, кроме той роли, которую мы сами им навязываем, наделяя их в своём воображении чертами превосходства, сексуальной привлекательности, эмоциональной глубины и прочими качествами, которых, вполне вероятно, у них никогда и не было, но которые наш измученный ревностью мозг с упорством, достойным лучшего применения, продолжает им приписывать, и в этом заключается главная трагедия ситуации, потому что мы боремся с тенью, мы сражаемся с ветряными мельницами, мы тратим колоссальное количество душевных сил, времени и энергии на то, чтобы победить в соревновании, в котором, по определению, не может быть победителя, поскольку наш соперник — это не живой человек, с которым можно было бы конкурировать по понятным прави-

лам, а бесплотный образ, идеализированный, мифологизированный, лишённый недостатков и слабостей, и именно поэтому он кажется таким неуязвимым и таким опасным.

Важно понимать, что ревность к прошлому не является ни признаком сумасшествия, ни свидетельством какой-то моральной ущербности или неполноценности того, кто её испытывает, и в этом заключается первый и, пожалуй, самый важный шаг к освобождению от этого мучительного состояния, потому что, как только вы перестаёте корить себя за то, что чувствуете то, что чувствуете, как только вы признаёте за собой право на эти сложные и неприятные эмоции, вы получаете возможность работать с ними конструктивно, а не прятать их в дальний угол своей психики, откуда они всё равно рано или поздно вырвутся наружу в самый неподходящий момент, разрушая ваши отношения и ваше душевное равновесие, и именно поэтому на страницах этой книги мы будем говорить о ревности к прошлому без осуждения, без стыда, без морализаторства, но при этом честно, открыто и с глубоким уважением к тому непростому пути, который предстоит пройти каждому, кто решится заглянуть в лицо своим призракам и попытаться их обезвредить.

Давайте разберёмся, что же именно мы подразумеваем под термином «ревность к прошлому», потому что, как и любое сложное психологическое явление, она имеет множество оттенков и градаций, и то, что мучает одного человека, может казаться совершенно незначительным другому, и наоборот, и в этом разнообразии проявлений заключается одна из главных сложностей диагностики и терапии этого состояния, поскольку не существует единого универсального рецепта, который подошёл бы всем без исключения, но существуют общие закономерности, понимание которых способно помочь каждому, кто столкнулся с этой проблемой, найти свой собственный путь к исцелению, и поэтому начнём мы с самого начала, а именно с определения того, что такое ревность к прошлому, чем она отличается от обычной ревности, и почему в современном мире эта тема приобрела такую остроту и актуальность, что о ней начали говорить не только психологи и сексологи, но и обычные люди, которые раньше предпочитали стыдливо отводить глаза и делать вид, что их это не касается.

Ревность к прошлому, которую специалисты также называют ретроактивной ревностью, представляет собой сложный комплекс эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций, возникающих у человека в ответ на информацию о прошлых романтических и сексуальных отношениях его текущего партнёра, и ключевое слово здесь — «прошлых», потому что, в отличие от классической ревности, которая направлена на настоящее и связана с реальной или мнимой угрозой измены здесь и сейчас, ревность к прошлому обращена в то, что уже безвозвратно минуло, что нельзя изменить, отменить или переиграть, и именно эта необратимость прошлого придаёт ревности к нему особую остроту и безысходность, потому что с настоящим можно что-то сделать, настоящему можно противостоять, его можно корректировать, в конце концов, от настоящего можно уйти, но прошлое — это данность, это фундамент, на котором построена личность вашего партнёра, и попытка переписать этот фундамент равносильна попытке уничтожить самого человека, которого вы любите, и в этом заключается главный парадокс ревности к прошлому, потому что, желая избавиться от призраков бывших партнёров, мы на самом деле желаем избавиться от части личности любимого человека, от его опыта, от его истории, от того, что сформировало его таким, каким он стал, и таким, каким вы его полюбили.

Человек, страдающий ревностью к прошлому, оказывается в ловушке собственного воображения, потому что он не может присутствовать при событиях, которые его мучают, он не может их проверить, опровергнуть или подтвердить, он вынужден довольствоваться обрывками информации, случайными фразами, обмолвками, фотографиями, сохранёнными в старых альбомах, рассказами общих знакомых, и эти фрагменты, как кусочки пазла, он складывает в единую картину, которая, как правило, оказывается гораздо страшнее и мрачнее, чем реальность, потому что человеческая психика устроена таким образом, что в условиях

неопределённости она склонна достраивать недостающие детали в самом негативном для себя ключе, и эта особенность мышления, которая в психологии называется негативным уклоном или склонностью к катастрофизации, играет с ревнивцем злую шутку, превращая обычные, ничем не примечательные события чужой биографии в трагедию шекспировского масштаба, в которой сам ревнивец играет роль жалкого, обманутого, второсортного персонажа, а бывший партнёр его возлюбленного или возлюбленной — роль великолепного, страстного, незабываемого героя-любownika, рядом с которым меркнут все настоящие и будущие достижения того, кто страдает от этой мучительной ревности.

Почему же эта проблема стала такой актуальной именно в наше время, ведь люди изменяли друг другу, расставались, вступали в новые отношения и заводили новые семьи на протяжении всей истории человечества, и, казалось бы, ничего принципиально нового в этой сфере произойти не могло, но тем не менее мы наблюдаем настоящий бум ревности к прошлому, и объясняется это несколькими факторами, которые важно понимать, чтобы адекватно оценивать масштаб явления и его причины, и первым таким фактором является невероятная доступность информации о жизни других людей, которая стала возможной благодаря развитию технологий, и хотя мы договорились не упоминать конкретные названия площадок и приложений, суть проблемы от этого не меняется, потому что сама возможность за несколько минут найти фотографии бывшего партнёра вашего возлюбленного, прочитав его старые сообщения, увидеть, как он выглядел десять лет назад, чем увлекался, с кем дружил, где бывал, создаёт питательную среду для ревности, которой не было у наших бабушек и дедушек, живших в эпоху, когда прошлое любимого человека было скрыто за плотной завесой тайны и могло проявиться разве что в виде случайно оброненной фразы или пожелтевшей фотографии на дне старого чемодана, и эта доступность информации, с одной стороны, создаёт иллюзию контроля и знания, а с другой — многократно усиливает тревогу, потому что чем больше мы узнаём, тем больше вопросов возникает, и тем больше простора для фантазии и домыслов появляется у нашего беспокойного ума.

Вторым фактором, объясняющим актуальность проблемы ревности к прошлому, является изменение общественных норм и ценностей в сфере интимных отношений, и если раньше добрые связи осуждались, а количество партнёров у среднестатистического человека было невелико, то сегодня ситуация кардинально изменилась, и наличие прошлого опыта у обоих партнёров стало скорее правилом, чем исключением, и это, казалось бы, должно было привести к тому, что люди станут терпимее и спокойнее относиться к прошлому друг друга, но на практике мы наблюдаем обратный эффект, потому что, с одной стороны, общество провозглашает свободу и раскрепощённость, а с другой — сохраняет глубоко укоренённые, часто неосознаваемые установки о том, что «чистота» и «незапятнанность» являются ценностью, и этот внутренний конфликт между декларируемой свободой и реальными бессознательными табу порождает у людей, страдающих ревностью к прошлому, дополнительный груз вины и стыда за свои чувства, что, в свою очередь, мешает им открыто говорить о своих переживаниях с партнёром и искать помощи, загоняя проблему вглубь и позволяя ей разрастаться, как снежный ком.

Третьим фактором является культивирование в массовой культуре образа идеальной любви, которая обязательно должна быть первой, единственной и на всю жизнь, и хотя мы все прекрасно понимаем, что это не более чем красивый миф, тем не менее этот миф оказывает мощное воздействие на наше подсознание, и когда мы сталкиваемся с реальностью, в которой у нашего партнёра были другие отношения до нас, мы воспринимаем это как отклонение от идеала, как некое несовершенство, как утрату, которую невозможно восполнить, и начинаем мучительно сравнивать себя с теми, кто был раньше, задаваясь вопросами, на которые нет и не может быть ответов, потому что прошлое не поддаётся измерению и сравнению, и любые попытки определить, кто был лучше, кто был любимее, кто был страстнее, обречены на

провал, но именно эти бессмысленные вопросы становятся навязчивыми идеями, от которых человек не может избавиться самостоятельно, и это состояние, как мы увидим далее, имеет много общего с обсессивно-компульсивным расстройством, что даёт нам ключ к пониманию механизмов его работы и методов его преодоления.

Важно также отметить, что ревность к прошлому может проявляться с разной степенью интенсивности, и если для одних людей это лёгкое любопытство, быстро проходящее и не оставляющее глубокого следа, то для других это настоящее испытание, которое может длиться годами, разрушая отношения, подрывая самооценку и приводя к серьёзным психологическим проблемам, включая депрессию, тревожные расстройства и даже суицидальные мысли, и поэтому очень важно не обесценивать это состояние, не говорить себе или другим «просто перестань об этом думать» или «ты сам себе всё придумал», потому что такие советы не только не помогают, но и усугубляют ситуацию, заставляя человека чувствовать себя непонятым, изолированным и виноватым в том, что он не может справиться с тем, что с ним происходит, и именно поэтому на страницах этой книги мы будем говорить о ревности к прошлому как о серьёзной психологической проблеме, требующей внимательного и бережного подхода, и предложим читателю не просто утешение, но и конкретные, научно обоснованные инструменты для работы с этим состоянием.

Теперь давайте поговорим о том, почему эта книга называется «Ревность к прошлому: бывшие в голове», и что мы имеем в виду, когда говорим о бывших, которые живут в нашей голове, потому что эта метафора, как мне кажется, очень точно отражает суть проблемы, с которой сталкиваются миллионы людей по всему миру, и заключается она в том, что бывшие партнёры нашего любимого человека, эти реальные мужчины и женщины, с которыми у него когда-то были отношения, часто перестают быть просто частью его биографии и превращаются в навязчивые образы, которые поселяются в нашем сознании и начинают жить там своей собственной жизнью, независимой от реальности, и эти образы, эти внутренние призраки, могут быть гораздо страшнее и могущественнее, чем те реальные люди, которыми они были когда-то, потому что реальные люди стареют, меняются, совершают ошибки, болеют, теряют привлекательность, а призраки, созданные нашим воображением, остаются молодыми, красивыми, страстными и идеальными навсегда, и именно с этим парадоксом — с противостоянием живого, несовершенного, но реального человека и мёртвого, идеального, но вымышленного образа — связано одно из главных страданий, которое испытывает ревнивец, и именно этот парадокс мы будем учиться разрешать на протяжении всей книги.

Метафора «бывшие в голове» важна ещё и потому, что она подчёркивает субъективный характер проблемы, потому что бывшие партнёры вашего возлюбленного не находятся в вашей голове в буквальном смысле, они не управляют вашими мыслями и не заставляют вас страдать напрямую, это вы сами, точнее, та часть вашей психики, которая отвечает за воображение, память и эмоциональные реакции, создаёт и поддерживает их существование в вашем внутреннем мире, и, следовательно, именно вы обладаете властью изменить эту ситуацию, потому что, как только вы осознаете, что призраки прошлого питаются вашей энергией, вашим вниманием, вашими страхами, вы сможете постепенно лишить их этой подпитки и тем самым ослабить их влияние на вашу жизнь, и это осознание является первым и, возможно, самым важным шагом на пути к освобождению, потому что, пока вы верите, что проблема во внешних обстоятельствах, в вашем партнёре, в его бывших, в несправедливости мироустройства, вы остаётесь беспомощной жертвой, но как только вы принимаете ответственность за своё внутреннее состояние на себя, вы превращаетесь из жертвы в творца своей собственной жизни, и это превращение, хотя и требует значительных усилий и времени, является абсолютно реальным и достижимым для каждого человека, независимо от того, насколько глубоко он погрузился в пучину ревности к прошлому.

Я хочу сразу предупредить вас, дорогой читатель, что эта книга не обещает быстрых и лёгких решений, потому что работа с ревностью к прошлому — это не волшебная таблетка, которую можно выпить и забыть о проблеме навсегда, это скорее длительный процесс, похожий на восстановление после серьёзной травмы, который требует терпения, настойчивости, готовности смотреть в лицо своим страхам и, что немаловажно, определённого мужества, потому что признать, что ты ревнуешь к тому, что было задолго до тебя, что ты тратишь свою драгоценную жизнь на борьбу с тенью, что ты позволяешь призракам прошлого управлять твоим настоящим и будущим — это признание требует немалой смелости и честности перед самим собой, и если вы готовы к такому разговору, если вы готовы заглянуть в самые тёмные уголки своей души и разобраться с тем, что там происходит, то эта книга станет для вас надёжным проводником и верным помощником на этом непростом, но необходимом пути.

На страницах этой книги мы будем говорить о вещах, которые многим людям кажутся интимными и неловкими, мы будем обсуждать сексуальные отношения, сравнения, фантазии, страхи и комплексы, и я хочу заранее заверить вас, что всё это будет делаться с максимальной деликатностью, уважением и научной обоснованностью, потому что моя цель — не шокировать вас и не вызвать у вас чувство стыда или неловкости, а помочь вам понять самих себя и найти путь к более счастливой и гармоничной жизни, в которой прошлое вашего партнёра перестанет быть источником страданий и станет просто частью его биографии, интересной, возможно, но не определяющей и не угрожающей вашему настоящему и будущему.

Мы будем говорить о нейробиологии ревности и о том, как наш мозг, этот удивительный и сложный орган, порождает мучительные образы и навязчивые мысли, и как мы можем использовать знания о его работе, чтобы противостоять этим мыслям и образам, мы будем говорить о психологических корнях ревности к прошлому, о детских травмах, о типах привязанности, о самооценке и о том, как эти факторы влияют на нашу способность доверять и принимать чужой опыт, мы будем говорить о сексологии и о том, как прошлый сексуальный опыт партнёра влияет на вашу интимную жизнь, и почему сравнение себя с бывшими любовниками любимого человека является не только бессмысленным, но и вредным занятием, и мы будем говорить о практических методах и упражнениях, которые помогут вам справиться с приступами ревности, перепрограммировать своё мышление и вернуть себе радость и спокойствие в отношениях.

Кроме того, мы будем разбирать реальные истории из жизни, которые, я надеюсь, помогут вам увидеть, что вы не одиноки в своей проблеме и что миллионы людей по всему миру сталкиваются с точно такими же трудностями, и что существуют проверенные пути решения этих трудностей, и я специально буду приводить примеры разных людей, мужчин и женщин, молодых и зрелых, с разным жизненным опытом и разными обстоятельствами, чтобы каждый читатель мог найти что-то близкое и узнаваемое для себя, потому что, как показывает практика, именно узнавание себя в чужой истории часто становится первым толчком к изменениям, и я буду очень рад, если эта книга станет для кого-то таким толчком.

Важно также сказать несколько слов о том, для кого эта книга написана, потому что, хотя основная аудитория, на которую я ориентировался, — это люди, страдающие от ревности к прошлому, я надеюсь, что она будет полезна и тем, кто просто хочет лучше понять природу человеческих отношений, разобраться в своих чувствах и научиться более гармонично строить свою жизнь рядом с другими людьми, и я буду счастлив, если эта книга поможет кому-то избежать ошибок, которые совершают люди, не понимающие механизмов ревности, или если она даст кому-то язык для описания того, что с ним происходит, язык, которого так не хватает, когда мы пытаемся объяснить своим близким, что творится у нас внутри, и почему мы ведём себя так, как ведём, и почему нам так больно, хотя, казалось бы, никто нас не обижает и ничто нам не угрожает.

Теперь, когда мы обсудили общие рамки и обозначили основные темы, которые будут подниматься на страницах этой книги, я хочу обратиться к вам, дорогой читатель, с несколькими важными словами, которые, возможно, помогут вам настроиться на работу и получить максимальную пользу от чтения, и первое, что я хочу сказать, — это то, что вы не виноваты в том, что чувствуете ревность, потому что ревность, как и любая другая эмоция, не является чем-то постыдным или неправильным, это сигнал о том, что в вашей психике что-то происходит, что-то требует внимания и заботы, и задача не в том, чтобы подавить эту эмоцию или сделать вид, что её не существует, а в том, чтобы понять, что она пытается вам сообщить, и использовать эту информацию для личностного роста и укрепления отношений, и если вы сможете посмотреть на свою ревность не как на врага, которого нужно уничтожить, а как на учителя, который хочет вас чему-то научить, ваше отношение к этой проблеме изменится, и вы сможете работать с ней гораздо более эффективно.

Второе, что я хочу сказать, — это то, что работа с ревностью к прошлому требует времени, и не стоит ждать от себя мгновенных результатов, потому что наши привычки думать и чувствовать определённым образом формировались годами, а иногда и десятилетиями, и потребуется значительное время, чтобы перестроить эти привычки и заменить их на новые, более здоровые и конструктивные, и в этом процессе неизбежны откаты и возвращения к старым моделям поведения, и это нормально, и не нужно себя за это ругать, потому что каждый такой откат — это не провал, а возможность лучше понять, что именно запускает вашу ревность и какие ситуации являются для вас наиболее травматичными, и если вы будете относиться к себе с терпением и состраданием, как к хорошему другу, который учится чему-то новому, то ваш прогресс будет более устойчивым и радостным.

Третье, что я хочу сказать, — это то, что вы не одиноки, и хотя ревность к прошлому — это тема, о которой не принято говорить громко, на самом деле огромное количество людей сталкивается с этой проблемой, и многие из них страдают молча, считая, что с ними что-то не так, что они какие-то неправильные, что они не достойны любви или что их чувства — это признак слабости и неуверенности в себе, и я надеюсь, что эта книга поможет разрушить эту стену молчания и стыда, и что те, кто её прочитает, смогут найти в себе силы говорить о своих переживаниях открыто и честно, сначала с самими собой, а потом, возможно, и с теми, кого они любят, потому что только в открытом и честном диалоге, основанном на взаимном уважении и доверии, возможно настоящее исцеление и настоящая близость.

И наконец, четвёртое, что я хочу сказать, — это то, что изменения возможны, и я знаю это не понаслышке, потому что работал с сотнями людей, которые страдали от ревности к прошлому, и видел, как они постепенно освобождались от власти призраков, учились жить настоящим и строить отношения, основанные на доверии и принятии, и я верю, что каждый человек, который искренне хочет избавиться от этого мучительного состояния, способен это сделать, если будет следовать проверенным методам и не будет сдаваться при первых же трудностях, и эта книга — мой вклад в это освобождение, моё руководство, моя карта, которую я передаю вам, дорогой читатель, и я надеюсь, что вы воспользуетесь ею с умом и пользой для себя.

В заключение этого введения я хочу сказать, что мы отправляемся в долгое и непростое путешествие, в котором вам предстоит встретиться с собственными страхами, разобраться в запутанных лабиринтах своей психики, пересмотреть многие свои убеждения и, возможно, изменить свою жизнь к лучшему, и я обещаю, что буду с вами на каждой странице этой книги, буду объяснять, поддерживать, направлять и, где это уместно, немного развлекать, потому что, как я убеждён, даже самые серьёзные темы можно обсуждать с улыбкой, и даже самые тяжёлые переживания можно пережить с юмором, и если вы готовы начать, если вы готовы заглянуть в лицо своим призракам и сказать им, что их время в вашей голове закончилось, то переворачивайте страницу, и мы начнём разбираться с тем, почему же прошлое наших любимых кажется нам таким угрожающим и что мы можем с этим сделать.

Глава 1. Ретроактивная ревность: Болезнь XXI века или древний инстинкт?

Прежде чем мы отправимся вглубь этого сложного и многоликого явления, давайте договоримся о терминах, потому что путаница в определениях — это первый враг ясного мышления, а ясное мышление — это то, что нам с вами понадобится больше всего, если мы действительно хотим разобраться с тем, что происходит в нашей голове, когда мы ревнуем к прошлому любимого человека.

Ретроактивная ревность, которую в повседневной речи часто называют ревностью к прошлому или ревностью к бывшим, представляет собой устойчивый комплекс негативных эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций, направленных на те романтические и интимные отношения вашего партнёра, которые имели место до вашего появления в его жизни. Ключевое слово здесь — «до», потому что именно эта временная отдалённость создаёт ту уникальную и мучительную конфигурацию страдания, с которой не сталкивается человек, ревнующий к настоящему. Если обычная ревность — это реакция на то, что происходит здесь и сейчас, на реальные или мнимые признаки угрозы вашим текущим отношениям, то ретроактивная ревность — это реакция на то, что уже завершилось, что нельзя изменить, отменить или проконтролировать, и именно эта невозможность что-либо сделать с источником боли делает ретроактивную ревность одним из самых изощрённых способов, которыми человеческий разум умеет мучить сам себя.

Попробуем разобраться на примере, который, я почти уверен, покажется знакомым многим читателям. Представьте женщину по имени Анна, которая состоит в счастливых отношениях с мужчиной по имени Дмитрий. Они вместе уже два года, планируют совместное будущее, и в целом их союз можно назвать гармоничным и любящим. Но есть одна деталь, которая омрачает жизнь Анны: Дмитрий иногда, совершенно невинно и без задней мысли, вспоминает какие-то эпизоды из своей предыдущей жизни, например, рассказывает, как он когда-то ездил с бывшей девушкой в горы или как они вместе готовили пасту по какому-то особенному рецепту. Казалось бы, что тут такого? Люди делятся воспоминаниями, это естественная часть близкого общения, и Дмитрий вовсе не имеет намерения ранить Анну или вызвать у неё чувство ревности. Но Анна после каждого такого разговора чувствует, как внутри неё что-то сжимается, как будто невидимая рука сдавливает горло, и в её сознании начинают всплывать образы, которые она не заказывала: вот Дмитрий с той женщиной в горах, вот они смеются, вот они целуются на фоне заката, вот они занимаются любовью в палатке под звёздами, и эти образы, созданные её собственным воображением, оказываются настолько яркими и подробными, что Анна начинает испытывать физическую боль, тошноту, бессонницу, и постепенно её отношение к Дмитрию меняется, потому что теперь она смотрит на него не как на любимого мужчину, а как на человека, у которого было что-то важное и ценное с кем-то другим, и это что-то, как ей кажется, было лучше, ярче, страстнее, чем то, что есть у неё с ним сейчас.

Вот это состояние Анны и есть классическая ретроактивная ревность, и важно отметить, что Дмитрий не сделал ничего плохого: он не изменил, он не сравнивал Анну с бывшей вслух, он не давал повода усомниться в своей любви. Проблема полностью находится в голове Анны, в тех сценариях, которые её воображение генерирует на основе фрагментарной информации, и именно эта субъективность, эта внутренняя локализация источника страдания отличает ретроактивную ревность от ревности к настоящему, где хотя бы есть какой-то внешний повод для беспокойства. Человек, страдающий ретроактивной ревностью, воюет с призраками, и в этой войне не может быть победителя, потому что призраков нельзя победить, их можно только перестать кормить своей энергией и вниманием.

Теперь давайте поговорим о том, чем ретроактивная ревность отличается от обычной ревности к текущим изменам, потому что, хотя эти два явления могут сосуществовать и даже усиливать друг друга, у них разная природа, разные механизмы запуска и, что немаловажно, разные стратегии преодоления. Обычная ревность, которую иногда называют актуальной или ситуативной, возникает в ответ на реальные или воспринимаемые сигналы угрозы в настоящем времени: партнёр задерживается на работе, партнёр слишком тепло общается с коллегой, партнёр стал холоднее в интимной жизни, и так далее. Это ревность, которая выполняет определённую эволюционную функцию: она сигнализирует о потенциальной опасности для отношений и мобилизует ресурсы на то, чтобы эту опасность устранить. Обычная ревность может быть здоровой и конструктивной, если она проявляется в умеренных дозах и ведёт к открытому разговору и прояснению ситуации.

Ретроактивная ревность, напротив, направлена на то, что уже не может быть изменено, и поэтому она не выполняет никакой защитной функции, она только разрушает. Вы не можете пойти и отменить прошлое своего партнёра, вы не можете запретить ему иметь тот опыт, который у него был, вы не можете стереть из его памяти воспоминания о других людях. И именно это бессилие, эта невозможность повлиять на источник боли, делает ретроактивную ревность такой изматывающей и такой бесплодной. Вы тратите огромное количество психической энергии на борьбу с тем, что уже случилось и что не подлежит пересмотру, и в этой борьбе вы неизбежно проигрываете, потому что время необратимо, и прошлое не поддаётся редактированию.

Ещё одно важное отличие заключается в том, что объект обычной ревности — это живой человек, с которым можно конкурировать, которого можно превзойти, которого можно устранить из жизни партнёра. Объект ретроактивной ревности — это призрак, это идеализированный образ, который живёт только в вашем воображении, и с призраком конкурировать невозможно, потому что у него нет недостатков, нет слабостей, нет проблем, он всегда молод, всегда страстен, всегда идеален. Вы можете стать лучше, чем реальный бывший партнёр вашего возлюбленного, но вы никогда не станете лучше, чем тот образ, который вы сами создали в своей голове, потому что этот образ — продукт вашей фантазии, и он специально сконструирован вашим тревожным мозгом таким образом, чтобы быть недостижимым.

И наконец, третье важное отличие: обычная ревность часто проходит, когда ситуация проясняется, когда партнёр даёт вам подтверждение своей любви и верности, когда угроза устраняется. Ретроактивная ревность, напротив, может усиливаться от подтверждений любви, потому что чем больше партнёр говорит вам, что любит только вас, тем сильнее вы начинаете думать: а не говорил ли он то же самое той, другой? Не обещал ли он ей то же самое? Не был ли он с ней так же нежен, так же страстен, так же внимателен? И вот уже самые прекрасные слова любви превращаются в источник новых мучений, и вы оказываетесь в замкнутом круге, из которого, кажется, нет выхода. Но выход есть, и мы будем говорить о нём на протяжении всей этой книги, потому что, как бы ни была мучительна ретроактивная ревность, она поддаётся и преодолению, если подойти к ней с правильными инструментами и достаточным терпением.

Теперь, когда мы разобрались с определением и отличиями, давайте совершим небольшой исторический экскурс и посмотрим, как менялось отношение к прошлому партнёра на протяжении человеческой истории, потому что понимание исторического контекста помогает нам увидеть, что многие наши сегодняшние страдания являются не вечными истинами, а продуктами определённых культурных и социальных условий, которые менялись от эпохи к эпохе и будут меняться дальше.

В древних обществах, будь то Древний Рим, Древняя Греция или цивилизации Востока, отношение к добрым и внебрачным связям было гораздо более разнообразным, чем мы привыкли думать. В некоторых культурах сексуальная свобода до брака была нормой, в других — строго регламентировалась, но почти нигде не существовало того культа «первой и единственной любви», который сформировался в западной культуре под влиянием христианства и

романтизма. В античности мужчина, женившийся на женщине, у которой было прошлое, не считался обманутым или ущемлённым, если только это прошлое не бросало тень на его собственную честь, но это была честь собственника, а не романтического партнёра. Женщины, в свою очередь, тоже не всегда были обязаны хранить девственность до брака, и в некоторых обществах существовали даже ритуальные формы добрачных отношений, которые считались нормальными и даже полезными для будущего брака.

Христианская традиция, особенно в её пуританских вариантах, принесла с собой культ девственности и идею о том, что женщина должна принадлежать только одному мужчине на протяжении всей своей жизни, и что её ценность напрямую связана с её «чистотой». Эта идея, которая сегодня кажется нам архаичной и несправедливой, на протяжении столетий определяла отношение к прошлому партнёра, и даже сегодня, в секуляризованном и либеральном обществе, её отголоски продолжают жить в нашем подсознании, заставляя нас воспринимать прошлое любимого человека как некое пятно, как утрату, как что-то, что уменьшает его ценность в наших глазах, хотя умом мы понимаем, что это не так.

Интересно, что в эпоху романтизма, которая, казалось бы, провозгласила культ индивидуальной любви и свободы чувств, отношение к прошлому партнёра стало ещё более сложным и противоречивым. С одной стороны, романтики ценили опыт, страсть, глубину переживаний, и человек с богатым прошлым казался им более интересным и привлекательным. С другой стороны, романтическая любовь предполагала идею единственности и неповторимости, и в этом контексте прошлое любимого человека могло восприниматься как предательство по отношению к той единственной любви, которая должна была быть у него к вам. Этот парадокс между ценностью опыта и идеалом единственности живёт в нас и сегодня, и именно он является одним из источников ретроактивной ревности, потому что мы одновременно хотим, чтобы наш партнёр был опытным и страстным, и чтобы он был нетронутым и принадлежал только нам, и эти два желания несовместимы, и осознание этой несовместимости порождает внутренний конфликт, который мы проецируем на прошлое партнёра.

В двадцатом веке, с сексуальной революцией и распространением контрацепции, отношение к добрачным связям стало гораздо более либеральным, и наличие прошлого опыта перестало быть чем-то постыдным или осуждаемым. Однако, как это часто бывает, изменения в социальных нормах не обязательно приводят к изменениям в глубинных психологических установках, и многие люди, выросшие в либеральном обществе и декларирующие полную свободу от предрассудков, на бессознательном уровне продолжают испытывать дискомфорт и тревогу, когда сталкиваются с прошлым своего партнёра. Этот разрыв между декларируемыми ценностями и реальными чувствами создаёт дополнительный источник страдания, потому что человек начинает стыдиться своей ревности, считать её проявлением отсталости и ханжества, и вместо того чтобы работать с ней, он прячет её вглубь, где она продолжает тлеть и отравлять отношения.

А что же происходит сегодня, в двадцать первом веке, когда доступ к информации о прошлом партнёра стал практически неограниченным, когда старые фотографии, переписки, комментарии и упоминания хранятся в цифровом пространстве и могут быть найдены в любой момент? Сегодня прошлое стало фетишем для попыток, потому что оно перестало быть абстрактным и недоступным, оно стало осязаемым, видимым, детализированным, и это многократно усилило потенциальную силу ретроактивной ревности. Если раньше человек мог только догадываться о том, что было у его партнёра до него, и эти догадки были смутными и нечёткими, то сегодня он может найти конкретные доказательства: вот фотография с бывшей девушкой на пляже, вот комментарий под её постом, вот общее фото с вечеринки, вот упоминание о совместной поездке. И хотя эти доказательства не имеют никакого отношения к настоящему, они становятся топливом для воображения, которое раздувает искру ревности в целый пожар.

Более того, современная культура, с её культом молодости, красоты и сексуальности, создаёт дополнительные условия для ретроактивной ревности, потому что мы постоянно сравниваем себя с другими, и это сравнение почти всегда оказывается не в нашу пользу. Мы видим идеализированные образы чужих отношений в кино, в рекламе, в социальных сетях, и на их фоне наша собственная жизнь и наши собственные отношения кажутся бледными и неинтересными. И когда мы думаем о прошлом нашего партнёра, мы невольно представляем себе, что там было что-то более яркое, более страстное, более настоящее, чем то, что есть у нас, и это представление, не имеющее под собой никаких реальных оснований, становится источником мучительных переживаний.

Таким образом, ретроактивная ревность — это не просто «болезнь двадцать первого века» и не просто «древний инстинкт», а сложный феномен, в котором переплетаются эволюционные механизмы, культурные традиции, психологические особенности и технологические изменения. Она имеет глубокие корни в человеческой природе, но её конкретные формы и интенсивность зависят от того, в каком обществе и в какое время мы живём, и понимание этого даёт нам возможность посмотреть на свою ревность не как на неизбежное проклятие, а как на исторически обусловленное состояние, которое можно изменить, если работать над ним осознанно и целенаправленно.

Теперь давайте поговорим о статистике, потому что цифры, хотя они и не могут передать всей сложности человеческих переживаний, всё же дают нам некоторое представление о масштабе явления и помогают понять, что мы не одиноки в своей проблеме. К сожалению, точной статистики по ретроактивной ревности не существует, и это связано с несколькими причинами. Во-первых, люди крайне неохотно признаются в том, что ревнуют к прошлому партнёра, потому что это кажется им стыдным, унижительным, свидетельствующим об их неуверенности в себе и незрелости. Во-вторых, многие люди, испытывающие ретроактивную ревность, не осознают, что с ними происходит что-то, что имеет название и поддаётся коррекции, они считают свои переживания уникальными и ненормальными и предпочитают молчать о них даже на приёме у психолога. В-третьих, само определение ретроактивной ревности является относительно новым, и многие исследования, которые могли бы дать нам статистические данные, просто ещё не были проведены.

Тем не менее, некоторые данные всё же существуют, и они позволяют сделать определённые выводы. Исследования, посвящённые ревности в целом, показывают, что от 20 до 40 процентов людей в долгосрочных отношениях сообщают о том, что испытывали ревность к прошлому своего партнёра хотя бы один раз, и около 10 процентов признают, что это чувство стало для них серьёзной проблемой, влияющей на качество их отношений и психологическое благополучие. В молодом возрасте, когда люди только начинают строить серьёзные отношения и у них ещё мало собственного опыта, ретроактивная ревность встречается чаще, но она не является исключительно молодёжным явлением, и люди зрелого возраста, у которых за плечами свои собственные отношения и свой собственный опыт, тоже могут страдать от мыслей о прошлом партнёра, иногда даже более интенсивно, потому что у них больше оснований для сравнения и больше страхов, связанных с возрастом и конкуренцией.

Что касается различий между мужчинами и женщинами, то здесь картина неоднозначна. Некоторые исследования показывают, что мужчины более склонны к ретроактивной ревности, связанной с сексуальными аспектами прошлого партнёрши, в то время как женщины более сосредоточены на эмоциональной стороне прошлых отношений. Другие исследования не находят значимых различий и утверждают, что ретроактивная ревность в равной степени свойственна обоим полам, а различия в проявлениях связаны скорее с культурными ожиданиями и гендерными стереотипами, чем с биологическими особенностями. В любом случае, важно понимать, что ретроактивная ревность — это не «женская» или «мужская» проблема, а обще-

человеческая, и каждый, кто с ней сталкивается, заслуживает понимания и поддержки, независимо от своего пола.

Почему же об этой проблеме так мало говорят, почему она остаётся в тени, почему люди, страдающие от ретроактивной ревности, чувствуют себя изолированными и непонятыми? Причин несколько, и первая из них — это стыд. В современном обществе, которое провозглашает свободу и раскрепощённость, ревность к прошлому воспринимается как признак отсталости, как пережиток патриархальных времен, как что-то, что приличный и современный человек должен был бы уже преодолеть. И человек, который испытывает эту ревность, начинает стыдиться своих чувств, считать себя хуже других, бояться, что его засмеют или осудят, и в результате он замыкается в себе и не ищет помощи, которая могла бы ему действительно помочь. Этот стыд, как и любой другой стыд, является плохим советчиком, потому что он не решает проблему, а только усугубляет её, загоняя её вглубь и лишая человека возможности работать с ней открыто и честно.

Вторая причина молчания — это страх осуждения со стороны партнёра. Многие люди боятся, что если они признаются в своей ревности к прошлому, партнёр воспримет это как недоверие, как попытку контролировать его жизнь, как признак того, что с ними что-то не так, и в результате отношения могут испортиться или даже разрушиться. И хотя этот страх имеет под собой некоторые основания, потому что не все партнёры способны отнестись к таким признаниям с пониманием и терпением, всё же молчание почти всегда оказывается худшим выбором, потому что оно создаёт стену между людьми, мешает близости и не даёт возможности решить проблему совместно.

Третья причина — это отсутствие информации. Многие люди, страдающие от ретроактивной ревности, просто не знают, что это явление имеет название, что оно изучено, что существуют методы работы с ним. Они считают, что они одни такие на свете, что их переживания уникальны и ненормальны, и это ощущение уникальности и ненормальности только усиливает их страдания. Именно поэтому так важны книги, подобные той, которую вы сейчас читаете, именно поэтому так важно говорить об этой проблеме открыто и честно, потому что знание — это первый шаг к освобождению, и человек, который понимает, что с ним происходит, что это не его личный дефект, а распространённая психологическая проблема, получает возможность работать с ней эффективно и не чувствовать себя изолированным и непонятым.

В заключение этой главы я хочу сказать, что ретроактивная ревность — это сложное, многогранное и глубоко человеческое явление, в котором отражаются и древние инстинкты, и культурные традиции, и индивидуальные особенности психики, и современные технологические реалии. Она может причинять огромные страдания, разрушать отношения и подрывать самооценку, но она не является ни приговором, ни неизлечимой болезнью. Понимание её природы — первый шаг к тому, чтобы освободиться от её власти, и в следующих главах мы будем углубляться в механизмы её работы, чтобы вооружиться знаниями, которые позволят нам справиться с этой проблемой и вернуть себе радость жизни и любви, свободную от призраков прошлого.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.