

原来他的从前 是我自己编的剧本

倾诉人：昭昭 年龄：27岁 性别：女 职业：教师 倾诉方式：微信 记录整理：桃子



前几天收拾柜子的时候，我从他旧外套口袋里翻出一张皱巴巴的电影票根，日期是四年前的，不是和我看的那场。我拿着票根站在原地愣了半分钟，没问他，默默放回了原处，可那天一整天，我心里都像堵了一团湿棉花。

其实不是第一次撞见他的过去。在一起半年，我早知道他有过一个谈了三年的前任，也从一开始就告诉自己，谁都有从前，没必要揪着不放。可真正撞见那些具体的、带着生活温度的细节时，理智还是会瞬间输给情绪。我知道那些事都发生在我出现之前，和我一点关系都没有，可我就是控制不住地难受。那种难受没法说出口，说出来就显得自己小心眼、没事找事，只能压在心里，自己跟自己较劲。

变味的温柔

刚在一起的时候，我最心动的就是他的细心。我生理期疼得直不起腰，他能准确记得日子，提前煮好红糖姜茶，暖水袋充好电塞我怀里；我加班到凌晨，他哪怕第二天要早起，也会陪着我聊天，等我安全到家才肯睡；吵架的时候我闹脾气说狠话，他从来不会冷暴力，哪怕我再凶，他也会耐着性子哄我。

那时候我真的以为，这些温柔是独属于我的。直到有次聊起恋爱里的小事，他随口说一句：“以前也这样，时间长了就会了。”

我脸上的笑一下子就僵住了。

那天晚上我翻来覆去睡不着，脑子里反复琢磨那句话。原来记生理期不是因为我特别，是他早就练出来的习惯；原来熬夜陪人不是因为我重要，是他本来就会对恋人这么做；原来那些哄人的话、低头的温柔，也都原封不动地给过别人。

后来我又陆续知道了更多。他陪前任熬过整个考研季，在对方宿舍楼下等过一整晚，分手的时候因为对方一句狠话，整宿整宿失眠。这些事像细碎的沙子，一点点灌进我心里，不重，但硌得慌。

明明他现在手机壁纸是我，朋友圈背景是我，连外卖收货人的备注都写着“给我女朋友”，可我只一想到，这些待遇也曾完完整整属于另一个人，心里就忍不住发酸。

追问的困局

从那之后，我开始忍不住试探。

大多时候是假装漫不经心地提问。一起吃饭的时候，刷到情侣视频的时候，甚至晚上躺床上准备睡觉的时候，我都会冷不丁抛出一句：“你以前谈过几个啊？”“你最喜欢的是前任吗？”“你们当初为什么分手啊？”“你现在还会想起她吗？”

他的反应永远分两种。

答得简单，只说“都过去了”“没什么好提的”，我就觉得他在避重就轻，心里藏着事，越想越觉得他没放下；答得具体，多说了两句当时的细节，我又会想着那些画面脑补，难过好半天，连饭都吃不下。

有次周末在家，我缠着他问以前约会都去哪，他

没多想，说常去江边散步，还说那边有家糖水铺很好吃。我听完当场就沉默了，下午他说要带我去江边走走，我直接冷着脸说不去。他莫名其妙问我怎么了，我又说不出口，总不能说我嫉妒你和别人去过”，显得太无理取闹。

最离谱的时候，我会拿自己和那个从没见过的人比。比长相，比脾气，比谁更懂他的习惯。甚至吵架的时候，我都会在心里想，他会不会在某一秒觉得，还是以前那个人更懂事，更适合他。

我知道这些想法特别没道理，也特别累。可脑子就像不受控制一样，越看不见的过去，越要自己补全所有细节，越补全，越难受。

真正的答案

这样拧巴了快一个月，我终于忍不住了。

上周三晚上我又因为一点小事联想到他的过去，坐在沙发上掉眼泪。他过来抱我，我推开他，憋了半天问：“你是不是对谁都这么好啊？我和她们到底有什么不一样？”

他没笑我矫情，也没急着辩解。他蹲在我面前，看着我说：“以前我也以为谈恋爱就是那样，按部就班地对人好。可和你在一起之后，我是真的想以后。想带你见家长，想攒钱买房子，想每天下班都能看见你。以前的事我没法抹掉，但现在和以后，我只想和你一起。”

那天他说了很多，可我印象最深的不是这句承诺。是我哭的时候，他一直握着我的手，没有不耐烦；

是我翻旧账的时候，他没有说“你又提这个”，而是耐心地哄我；是第二天他主动把以前的旧东西都收拾好收了起来。

我慢慢明白，我一直追着要答案，其实根本不是想知道他以前有多爱别人。我想要的，从来都是一句“你不一样”，是一份确定的偏爱。

我还是会偶尔介意。听见他提起以前去过的城市，吃到他说熟悉的味道，心里还是会轻轻酸一下。可我不再揪着不放了。

毕竟我没法回到他的过去，也没法要求他从来没爱过别人。我能做的，只是看清楚，他此刻站在我身边，握住我的手，没有松开。

情感专家“包包”分析



文中女生的情绪，在心理学上被称为回溯性嫉妒，这是亲密关系中非常普遍的心理，并非小气或偏执。

它的核心逻辑不是“介意对方爱过别人”，而是害怕自己不是对方生命里最特别的那个。当发现恋人对自己的温柔与体贴，也曾同等给予过前任时，人会本能地产生“我不是特例”的失落感，进而通过脑补过去的细节、反复追问确认，来缓解内心的不安。但这种情绪往往会陷入“越追问越内耗”的死循环；答案太敷衍，会觉得对方有所隐

瞒；答案太具体，又会被细节刺伤。本质上，我们是在用对方已经结束的过去，惩罚当下正在进行的感情。

过往的感情经历是一个人成长的一部分，它教会人怎么爱人、怎么处理矛盾，并不代表对现任的否定。真正的安全感是在当下的相处里慢慢建立。比起纠结“你有没有第一次爱我”，更值得关注的是“你有没有认真和我走下去”；比起强迫对方遗忘过去，更重要的是确认对方和过去划清了边界，且把你放进了未来的规划里。

好的爱情从不是抢占所有“第一次”，而是成为彼此人生里，最坚定的“这一次”。

