

沉默是金?

习惯性沉默，可能是一种操控手段

最近重刷热播综艺《再见爱人》，发现王睡睡和张硕这对夫妻曾引发了很高的讨论度。每当王睡睡表达自己的情绪和需求，得到的却只有张硕的沉默，这让王睡睡非常恼火。在平时的生活中，王睡睡也表示，张硕很少会理自己。

乍一看，王睡睡似乎是更强势的一方，沉默的张硕显得很懦弱无能。但很多网友的反应是，张硕似乎总在为自己打造一个受害者的形象，用沉默把王睡睡逼成了“阁楼上的疯女人”。

这令人联想到心理学中的一个概念，叫作沉默对待。沉默对待指的是拒绝与试图沟通的人进行交流，是一种有目的性的排斥行为。

沉默对待的形式有很多种，并不只是不说话，比如：只回复“哦、嗯、随便”这类简单的词汇；在对方想说话时，离开或转过头去，尽可能避免一切接触（言语、目光、肢体等）……

过往的心理学研究表明，有2/3的人都使用过沉默对待，在亲密关系中这是一种很常见的状况，像是冷战或生闷气。但沉默对待也可能发展到更为严重的地步，甚至变成一种隐形的虐待行为。

沉默的伤痛： 剥夺一个人的存在

沉默对待可能在各种关系中都会发生：亲密关系中的伴侣争吵时，一方突然缄口不言；父母用严肃静默的方式，对待做错事的小孩；学校里学生们通过拒绝交流，孤立某一位同学……无论是在怎样的关系中，用何种形式表现沉默，被沉默对待的对象都有可能感受到被忽视、被排斥的感觉——就好像你并不存在一样。

研究沉默对待的心理学家吉卜林·威廉姆斯曾做过一个线上抛球的实验，探究沉默究竟会对人造成怎样的伤害：参与者坐在电脑前，与线上未知的玩家来回抛球。当球不再扔给他们，并且他们无法再与未知的球员互动时，参与者一致认为，自己的控制感、归属感、自尊感和存在感明显减少。

在研究中，威廉姆斯发现沉默对待不仅会让人遭受沉重的痛苦，包括焦虑、抑郁、自尊丧失，还会引发一系列生理症状如：溃疡、免疫系统紊乱等。就像对着空气拼命挥舞拳头，被沉默对待的人会感到自己丧失了所有控制感，陷入深深的无助情绪中。他们可能会暴怒、扔东西、说伤人的话，只是为了让沉默的伴侣能够注意到自己，并且张嘴说点什么。



选择沉默可能是为了惩罚对方

采取沉默应对手段的人，可能是出于以下6种心理动机中的一种或多种：

1. 避开冲突 如果一个人对冲突的容忍度很低，很少能直接解决负面情绪，他可能会选择沉默对待。都市爱情剧里的常见情节就是，被丈夫惹怒的妻子不发一语，想让对方主动反省自己的错误。因为相比于争论，这些想要避免冲突的人会更希望伴侣或家人能够运用读心术，即在没有任何口头表述的情况下，了解一个人在想什么或需要什么。

2. 寻求关注 有目的性的沉默，也是一种寻求和操控注意力的手段。就像一个人始终闭口不言，或者突然停止说话，我们反而会向这个人投去更多的关注，猜想对方是不是发生了什么事情。

3. 制造不确定感 遭遇沉默对待的人，可能会不断猜测对方想用沉默表达什么，或者回想自己究竟做出了什么让对方反感的行为，又或者这种沉默行为到底合适才能结束，这就是沉默对待中的模糊性策略，意思是故意省略上下文线索，从而可以对信息进行多种解释。这就好像被放进了一座黑雾笼罩的迷宫，不知道出口和入口在哪儿，也不知道什么时候才能跑到头。而只有那个选择沉默的人才清楚，到底发生了什么。威廉姆斯认为，沉默对待是希望对方不确定他在沉默者心中的位置。这种

不确定感不仅会让人困惑，还会产生沮丧、不

安和恐惧等负面情绪。

4. 惩罚并控制对方 威廉姆斯等人的研究发现，沉默对待的最常见原因是为了惩罚他人。在19世纪的费城监狱中，就曾将沉默作为对囚犯的惩罚方式：囚犯禁止一切交流，不得同时外出。因为费城人相信，如果让囚犯独自保持完全的沉默，他们就会真正的忏悔。心理学家Harriet Braiker认为，沉默对待是一种操纵性的惩罚。这意味着，沉默不仅可以起到警告、示威以及伤害的作用，还可以加强对对方的控制。在一项角色模拟的实验中研究人员发现，当矛盾发生时，人们选择冷漠安静的策略反而比直接争论更容易达成自身的需求。

5. 逃脱指责 用沉默对待的方式惩罚他人，也可能是为了避免骂名和指责。一个总是沉默对待妻子的丈夫，和一个殴打家暴妻子的丈夫，人们往往只会指责后者，即便沉默对待和殴打都会造成伤害。威廉姆斯的许多受访者都曾表示，他们宁愿被辱骂殴打，也不愿被沉默对待，人们可以带着殴打造成的瘀伤找朋友或警察，而我们无法展示任何东西来证明，自己是沉默的受害者。

6. 结束关系 当你的伴侣经常性沉默，回复你消息的字数也越来越少，你可能会怀疑，感情是不是走到头了？事实可能的确如此。有研究证明，沉默对待发生的越频繁，人们就越不愿对关系抱以承诺。尤其是自尊心程度高的人，更有可能选择沉默对待的方式来终止关系。

面对沉默对待时， 该怎么办？

1. 判断对方的沉默模式 首先你需要识别的是，对方的沉默是否已形成一种习惯性模式？持续性的沉默会引发伤害，但暂时性的沉默可能只是需要休息或思考的空间。

2. 不必为对方的沉默负责 如果确定了对方的沉默是有意为之的表现，你不需要从自己的行为上找寻原因。沉默是对方的选择，不是你造就的问题。

3. 照顾好自己的情绪 你可能会出现很多糟糕的感受。比如：认为自己没有存在感，自尊心受到打压，感到沮丧、焦虑、受伤等等。这可能是每个遭受沉默对待的人都会出现的反应，并不是因为你太脆弱或太情绪化。试着接纳这些情绪，包括你的愤怒，不需要将它们压抑在心底。

4. 告诉对方你的感受 你或许会急于让对方做出回应，但这反而会让对方越躲越远，甚至完全退出沟通。可以试试用“我……”的陈述句，表达自己的感受。比如，你不说话让我觉得很无助，我感到被你的沉默伤害了。

如果你是实施沉默对待的人，但仍希望维持这段关系，就需要意识到自己应该做出一些改变了。

1. 看见自己的习惯性沉默 沉默对待可能会让人上瘾。大多数人并不想让沉默持续这么长时间，但一旦开始就很难停止了。所以需要意识到，你的沉默不是自然反应，而是一种会对别人造成伤害的惯性手段。

2. 试着表达，接纳不舒服的感觉 尝试着自己开口表达，你可能会有些不舒服，好像自己正在从安全的领地走出来，但试着去接纳这种不舒服的感觉。不必担心这会导致矛盾激化，因为伴侣热情、公开地讨论不满情绪，是可以维持并加强关系的，反而是避免问题或者充满敌意的谈论，才会加剧消极情绪。

3. 想想自己的真实需求 你的真实需求可能被沉默掩盖了。试着回想一下，你究竟想做的是做什么？是想表达不满情绪？让对方注意到自己？还是希望对方能为自己的行为道歉？试着将你的真实需求用话语表达出来。

4. 商量重新沟通的时间 如果你认为当下很难开口，可以等情绪平复后协商一个时间，在双方做好准备之后，重新进行沟通。

5. 意识到沉默也是一种权利 沉默者可能会认为，自己才是更弱势的那个人，是对方的一再逼迫造就了沉默的你。但你可能没意识到，中止谈话也是一种权利，而你的沉默也在对方心中留下了深深的无助和不安。如今的局面，不止因为对方的咄咄逼人，你的沉默也在其中发挥着不可忽视的作用。

高级心理讲师 青果

