

■心理关注

拉黑、消失、已读不回……

# 亲密关系中的被动攻击,你经历过吗?

你有过“已读不回”“一言不合就(被)拉黑”的经历吗?近段火上云端的韩剧《黑暗荣耀》里,就有段台词被称为被动攻击的灵魂诠释:

妍珍:没看到我的短信吗?

妍珍老公:看到了。

妍珍:看到了为什么不回?

妍珍老公:我回了,回了沉默。

在心理学研究中,这种行为叫通过冷暴力表现的排挤和社交拒绝 (ostracism/social rejection),更通俗的说法是社交 ghosting,指突然结束与某人的关系,在没有解释的情况下切断交流,即玩失踪,像“鬼”一样人间蒸发。



## 社交 Ghosting 正成为一种越来越常见的现象

一项针对 1300 名美国人的研究发现,约 1/4 的参与者“被伴侣鬼过”,1/5 的人“鬼过别人”。它在友情中甚至更常见(比例为 1/3)。职场中也有 ghosting,比如一声不响地辞职,不告诉任何人,包括平时相处不错的;或者换工作后与所有前同事断绝联系,没有解释。

从陌生人、熟人到亲密伴侣,ghosting 存在不同程度的杀伤力。它可能表现为:

- 聊天时已读不回;
- 突然拉黑/再也不回消息;
- 见过几次,没有下文也懒得解释;
- 在深度亲密关系中,一方突然消失,切断所有联系。

## 哪些人更容易做出 ghosting 行为?

有人说,得知自己被拉黑的那个瞬间其实是一种非常值得细细品味的感受,那感觉就像是你刚张嘴给对方问声好,啪,脸上却猝不及防地迎来对方一巴掌。比起反思“被鬼者做错了什么”,ghosting 这个行为更多反映的是“鬼别人者”的情绪,更多展现的是“鬼别人者”的冲突处理方式。研究发现,确实有一些人更可能使用 ghosting 策略来结束一段关系。

### 1. 他们更有可能是回避型依恋者

有一项心理学研究指出:依恋类型是分手策略选择中的一个预测因子。作为分手方式之一,Ghosting 属于回避和中介沟通的结合。

● 回避,即一方逐渐远离另一方。不再见面、联系、透露信息;

● 中介沟通,即通过第三个人来谈论你想结束关系的愿望,希望第三方人员会将这一想法传达给你的伴侣。在 ghosting 行为中,这个第三方人员就是手机、社交 app 等等。采用

这种方式去分手的人,一般是回避型依恋者,这是一种在人际关系中避免情感亲密的倾向。回避型依恋的人,会更强烈地渴望避免冲突。当他们的需求得不到满足时,更容易以回避的方式躲避冲突,封锁自己。他们容易在交往中逃避情绪的交流和表达,经常被伴侣误认为他们是冷漠或心不在焉,但其实他们内心也同样渴望亲密。

### 2. 他们不太能接受关系会随时间而发生变化

研究发现,ghosting 行为与我们对未来的感觉有很大关系——或者说,我们是否坚信,对方自始至终都是百分百的 MR/MS Right? 相反,那些相信一段关系能够发展、没有

僵化思维的人则表现出较少的无助感,他们会倾向于在与伴侣的冲突中表达自己,而非使用 ghosting 策略。

### 3. 他们之前被“鬼”过,所以习得了这种方式

在那些“被鬼”的人中,有 50% 实际上也“鬼过别人”。这与社交媒体的发展,以及人们对理想关系的盲目鼓吹有关。比如,当你打开一个交友网站,你发现自己的选择那么那么多,发展一段理想的关系似乎并非难事。如果目前的关系似乎不符合你理想的一套标准,你就可以找到下一个人。一旦你自己经历过“被鬼”,你就会将之看轻,并逐渐在关系中也使用这套方式。

## ghosting 的五类心理动机

### 1. 出于强烈的自我否定

必须指出,做出 ghosting 行为的人,不一定是出于恶意或对关系的轻视。做出 ghosting 决定的人本身也在承受巨大的心理压力与内在的自我攻击。除了习惯性的回避倾向人格以外,这段关系里出现的情况也可能超出了他的心理处理能力范围,所以他选择了自我消失。Ghost 不仅意味着“杀死对方”,也意味着“杀死自己”。杀死这段关系里的自己,即处于一种极度不接收不包容自己、抗拒理想与现实落差的心理状态。这种具有强烈自我否定的行为暗示,有时也伴随着剧烈的愧疚感。

### 2. 避免当面对峙时的争吵和不舒服

有调查研究显示:选择 ghosting 最大的原因是避免直面冲突。因为他们觉得,谈论自己的感受将是一场对抗,必

然引发争吵或风暴,他们想避免人际矛盾和外界带来的压迫感。

### 3. 关系维护成本高,其他诱惑多

在陌生人交友中,人们有更多潜在机会。有时候选择或放弃一个人,只是左划还是右划的区别。当有 1000 个选择,维持关系的成本又很高,肯定是要在一些人面前当“鬼”的。

### 4. 报复

针对他人的敌对行为,“鬼别人者”使用它作为一种冷暴力方式(即报复)。一个人对另一个人感情的改变,可能是突然的厌恶,而他们并不喜欢讨论或面对。此时,ghosting 就提供了一种消极互动的方法。

### 5. 出于安全性和自我保护

社交 ghosting 也可能发生在具备威胁的关系中,比如家暴、情绪虐待。

## 在亲密关系中,ghosting 可能造成极大情感创伤

对方突然不辞而别,你等来了盖好章的离婚协议书——整个过程中,甚至没有离别通报。之后,你陷入思维反刍,反思自己究竟在哪里做错了?这是一种被动攻击,也是亲密关系中最糟糕的分手策略之一。“鬼别人”者,通常只是自己消失,让对方自行理解背后的暗示。它让你质疑自己、破坏自尊,并彻底剥夺你解决问题的机会。对于那些本身自尊水平低的人来说,ghosting 更是一种伤害,它可能激发受者潜在的创伤反应。

## 如果你遭遇了 ghosting,能怎么办?

### 1. 接纳自己的情绪反应

当你发现自己被“鬼”的时候,或许会自尊心受挫,或许会自我怀疑,但比起反复思考自己做错了什么,愤怒可能是一种更健康的反应。就像我们上面所说的,ghosting 本身反应的是“鬼别人者”的冲突应对模式。比如回避冲突、否定等等;

### 2. 退后一步,即使这个过程很难

如果你确定他没出意外,ghosting 是其慎重的决定之后,必须退后一步,意识到这个人是在做一个深思熟虑的选择。毕竟你已经不太可能通过继续表达来说服对方了。在某种程度上,他们只能顾到自己的感觉。

### 3. 去和真正关心你、支持你的人交谈

这段关系需要是安全的,可以是亲密的伴侣、朋友,或是心理咨询师。在整个交谈过程中,也为自己理清头绪。

而对于那些想要改变的“鬼别人者”,可以练习改变拒绝别人的方式,比如练习直接和富有同情心的交流;练习自我觉察,真诚对待自己的情绪;时常沟通各自对亲密关系的期待。

国家二级心理咨询师 江湖边 芳雯

