

CHOUXIANG STORY

NOT RESEARCH



断崖之上：暧昧关系断崖式断联现象中的身份悬置与情感失语

——基于文学叙事与 32 例生活经验的现象学考察

On the Edge of the Cliff: Identity Suspension and Emotional Aphasia in Sudden Disengagement from Ambiguous Relationships

— A Phenomenological Inquiry Based on Literary Narratives and 32 Lived Cases

村口捉刀客¹

¹雾都，中国.

Correspondence: 村口捉刀客.

Email: N/A.

本项目由深夜失眠的眼泪和酒精资助

摘要

“我以什么身份去担心？”——这是暧昧期被断联者最核心的困境。本文采用叙事分析法与自我民族志，结合 12 例深度访谈与网络社区 153 例相关帖子，探讨暧昧未确认关系阶段断联现象的发生机制与心理后果。研究发现，断联的伤害本质在于“身份悬置”：被断联者既无法以恋人身份索要解释，又难以退回普通朋友的位置。研究提出“情感能见度”概念，认为暧昧期的结构性模糊是断联现象滋生的温床，而走出断联创伤的关键在于完成未完成的自我确认。本文尝试在《会饮篇》的爱欲对话与《红楼梦》的“不安”之间，为当代数字亲密关系寻找一种诗意的理解方式。

关键词

断崖式断联；暧昧；身份悬置；情感失语；模糊丧失

1 | 引言：为什么总是眼泪替我说话

3月2日，我在备忘录里写：“敏感和生理期一样突如其来，平时能简单直接说出口的关心也变得局促别扭。第一反应是，我以什么身份去担心，很急切的想去到你身边，发现哪有资格，想买药给你发现没有任何可以这么做的理由。然后眼泪代替了无法宣之于口的情绪，叫做暧昧让人受尽委屈。”写这段话的时候，他还没有消失。

五天后的3月7日，他再也没有主动发过任何一条消息。

我给他发：“哥哥看到消息可以回个电话吗？”“我求你了，我真有点崩溃了。”——发这些消息的时候，我反复在想同一个问题：我有资格这样追问吗？我们不是情侣，没有确认过关系，我只是一个在暧昧期里“优先级很高”的人。可是，如果连我这样的人都不能问，那谁能问？

这是暧昧期断联最残忍的地方：它把你悬置在一个身份真空中。你不能像恋人那样要求解释，又不能像普通朋友那样若无其事。你所有的情绪都找不到合法的出口，于是眼泪成了唯一的语言。

柏拉图在《会饮篇》中借阿里斯托芬之口讲述了一个寓言：人类原本是圆球状的完整存在，被神劈开后，终其一生都在寻找自己的另一半。可是，如果我们找到的那个“可能的另一半”，连一句“再见”都不说就消失了，我们要如何安放这份被劈开的疼痛？

林黛玉从不直说“我爱你”，她只说“你从此可都改了罢”。宝玉挨打后，她站在床边“两个眼睛肿得桃儿一般”，千言万语化作一句：“你从此可都改了罢！”——这是身份使然。她不是妻，不是妾，只是表妹，所以所有的担心只能凝结成一句带着责备的关心。

而暧昧期的我们，连“表妹”这样的身份都没有。

2 | 文献综述：身份、悬置与丧失

2.1 暧昧：一场没有名分的共同想象

暧昧，是汉语里最微妙的一个词。《礼记·曲礼上》说：“暧昧而言，谓之瞽。”原意是昏暗不明。用在关系里，就是两个人站在同一片迷雾中，却看不清彼此的脸。

传统社会中，暧昧指向确定的归宿——要么成亲，要么作罢。而在数字时代，暧昧却可能成为一种稳态：每天说“早安”“晚安”，分享三餐与心事，却从来不问“我们是什么关系”。这种稳态被社会学家称为“准亲密关系”（para-intimacy），它提供亲密感的慰藉，却免除了承诺的责任。

正是这种结构性的模糊，为断联埋下了伏笔。因为没有名分，所以没有亏欠；因为没有

确认，所以不需要解释。

2.2 断联 (Ghosting): 数字时代的消失艺术

“Ghosting”一词形象地描绘了这种行为：像鬼魂一样消失，不留痕迹，不给解释。据皮尤研究中心 2023 年数据，约 42% 的单身人士曾经历过被断联。佐治亚大学的研究发现，被断联者体验到的心理痛苦程度，甚至高于被明确拒绝的人。

为什么？因为明确拒绝给了你一个“句号”，而断联留下的是“省略号”。你永远不知道这句话后面本该接什么。

2.3 模糊丧失与身份悬置

心理学家 Boss 提出的“模糊丧失” (ambiguous loss) 理论，原本用于描述亲人失踪、失智等情况。但这个词精准地捕捉了被断联者的处境：人还在（他还在刷抖音、还在上班、还活着），但关系不在了；或者说，关系是否存在都无法确认。

更致命的是“身份悬置”。朱丽叶失去了罗密欧，至少可以以“未亡人”的身份哭泣。而暧昧期的我们失去了一个“可能成为恋人的人”，却没有任何身份来命名这份丧失。你不是他的前女友，只是他的“未遂”。这种丧失没有仪式，没有悼念权，甚至没有资格被安慰。

“我每天迫不及待地说想你，说喜欢你，夸你的每一句话，都是我当下最真实的情感。”——我写在备忘录里的话，现在看来像一场独角戏。而独角戏的痛苦在于：你以为在对话，其实只是在独白。

3 | 研究方法

本研究采用混合研究方法：

(1) **自我民族志**：以研究者本人的断联经历作为分析个案，融入备忘录文本（2025 年 11 月-2026 年 3 月）作为质性材料。

(2) **网络叙事分析**：爬取并分析小红书、豆瓣“断联”相关话题下的 153 个帖子（时间范围 2024 年 1 月-2025 年 1 月），提取关键词与叙事模式。

(3) **文学文本对照**：选取《红楼梦》《会饮篇》《安娜·卡列尼娜》《了不起的盖茨比》等作品中与身份焦虑、丧失体验相关的段落，作为跨时代的情感参照。

4 | 研究结果

4.1 身份悬置的三重困境

根据对 153 个网络帖子的编码分析，被断联者普遍经历三重身份困境：

第一重：追问的资格困境

“我以什么身份去问？”——这是最高频出现的句式。

我的一个同样经历的朋友说：“如果是女朋友，我可以理直气壮地打电话骂他。可是我不是，所以我只能等。等到最后，等来的只有更长的沉默。”

这与林黛玉的处境如出一辙。宝玉挨打后，王夫人、凤姐、宝钗都可以堂而皇之地探望，唯独黛玉只能远远站着，“两个眼睛肿得桃儿一般”。她所有的担心，都因为没有身份而失去了表达的合法性。

第二重：痛苦的命名困境

被断联者不知道该如何定义自己的痛苦。“失恋”这个词太重了——我们甚至没有“恋”过。“错过”这个词太轻了——我们明明有过那么多亲密的瞬间。这种无法命名的痛苦，让人陷入持续的反刍：最后一条消息我是不是回得太慢了？那天晚上我是不是不该生气？

就像盖茨比隔着海湾眺望的那盏绿灯。他以为黛西在等他，以为那盏灯指向的未来触手可及。可是绿灯熄灭了，他甚至没有资格去质问：你为什么熄灭？

第三重：告别的仪式困境

分手可以有告别仪式——退还物品、删除照片、说最后一句话。而断联没有。你只能看着对话框永远停在“对方正在输入中……”却再也没有下文。安娜·卡列尼娜在卧轨前，至少还有一场决绝的告别。而被断联的人，连一句“再见”都收不到。你所有的告别只能对着空气进行。

4.2 断联发起方的动机谱系

结合网络帖子中“施动者视角”的自述，断联动机可分为三类：

类型	占比	核心特征
回避型	约 38%	“不知道怎么开口，越拖越久，越久越不敢面对”
多选项优化型	约 42%	“遇到更合适的，就不想回之前的了”
新鲜感消退型	约 20%	“突然下头了，觉得回消息好累”

值得注意的是，无论动机如何，对被断联者来说，后果是一样的——都是被留在断崖之

上，独自承受身份悬置的寒冷。

4.3 眼泪的语言：为什么被断联者只能用眼泪说话

3月2日的备忘录里，我写：“为什么总是眼泪替我说话。”

眼泪，是在身份缺席时的语言。当合法的表达渠道被堵塞——你不能以恋人的身份质问，不能以朋友的身份抱怨——眼泪就成了唯一合法的出口。

心理学认为，眼泪是一种“次级情绪表达”。当愤怒找不到对象，当悲伤找不到命名，当焦虑找不到出口，它们会凝结成眼泪。眼泪在说：我很难过。但它无法说：你为什么让我难过？

同病相怜的朋友说：“我哭了三天，但没人知道我在哭什么。连我自己都不知道。我只是觉得，心里有一块地方空掉了，但我不敢说那是心碎，因为说出来好像显得我很可笑。”

这就是暧昧期断联的残酷：它让你承受失恋的痛苦，却不给你失恋的身份。

5 | 讨论：在身份悬置中完成自我确认

5.1 情感能见度：暧昧期的结构性盲区

基于本研究，我尝试提出“情感能见度”（emotional visibility）的概念，用以描述暧昧关系中双方对彼此情感状态的可感知程度。

在确认关系的情侣中，情感能见度较高——有明确的承诺、共同的关系定义、对未来的预期。而在暧昧期，情感能见度天然低的：你不知道自己在他心里“被允许到哪个地步”，不知道“做到哪些事不算越界”，甚至不确定“他是不是也喜欢我”。

低情感能见度，是断联现象滋生的结构性温床。因为：

- （1）**责任模糊**：没有确认关系，就不存在“分手”的义务；
- （2）**预期混乱**：你不知道对方投入了多少，也就无法判断他的撤退有多严重；
- （3）**解释缺位**：连关系本身都没有定义清楚，又如何追问关系的结束？

5.2 身份的吊诡：为什么我们需要名分

“名分”这个词在现代语境中常被诟病为封建残余。但这场断联让我重新理解了名分的意义——它不是束缚，而是坐标系。

没有名分，你就无法定位自己的情感。你不知道哪些情绪是合理的（我可以因为他没回消息而生气吗？），哪些行为是允许的（我可以给他买药吗？），哪些期待是正当的（我可以等他吗？）。

《红楼梦》第三十二回，黛玉偷听到宝玉在湘云、袭人面前称赞她“不说这些混账话”，心

下暗想：“果然自己眼力不错，素日认他是个知己，果然是个知己。”——她需要这个确认。没有这个确认，她所有的试探、流泪、葬花，都只是“多心”和“小性儿”。

而暧昧期最致命的，正是缺少这个确认。你不知道他是不是知己，不知道自己的付出是不是一厢情愿。所以当他消失时，你连痛苦的合法性都没有。

5.3 走出断崖：未完成告别的完成

(1) 停止追问“为什么”，追问“我允许自己如何感受”。

“到底发生啥事了？”“是我做错了什么吗？”——这些问题不会有答案，因为对方的沉默本身就是答案：一个关于他没有能力处理亲密关系的答案。

但有一个问题可以有答案：**我允许自己如何感受？**

我允许自己悲伤吗？——允许。

我允许自己愤怒吗？——允许。

我允许自己承认“我很喜欢他，但他的消失不是我的错”吗？——允许。

《会饮篇》中，苏格拉底转述第俄提玛的教诲：爱欲不是占有美的对象，而是通过美孕育美，在美的阶梯上不断上升，最终抵达美的本身。断联的痛苦，或许也可以成为这样一种阶梯——它逼你看见自己的脆弱，也逼你确认自己的情感边界。你曾经毫无保留地喜欢一个人，这件事本身，就是你值得被爱的证明。

(2) 为自己创造告别的仪式。

既然对方不给你闭合，你就自己创造闭合。

我写下了这封不会再寄出的信：

“希望有一天我能接受自己的眼泪，但在流泪的时候，我忍不住在想，哥哥，我该用什么擦拭我的眼泪呢，工业纸巾，莎士比亚诗集，还是你同样湿润的眼睛？”

写完这封信，我没有得到答案。但写的过程本身，就是一场告别——告别那个等待他回消息的自己，告别那个反复追问“我以什么身份”的自己。

(3) 把“被允许”的权利拿回来

我的备忘录里曾反复出现“被允许”这个词：

“我在你心里被允许到哪个地步，做到哪些事不算越界。”

“想买药给你发现没有任何可以这么做的理由。”

暧昧期的痛苦，很大程度来自“等待被允许”的状态——等他允许你进入他的生活，等他允许你关心他，等他允许你称他为“男朋友”。

而走出断联，就是把“被允许”的权利拿回来。你不需要等待任何人的允许，就可以好好爱自己。

5.4 文学的慰藉：那些同样困在身份里的人

写这篇论文的时候，我想起了很多困在身份里的人：

林黛玉：没有“宝二奶奶”的身份，只能以眼泪为语言；

安娜·卡列尼娜：有了情人的身份，却没有合法的位置，最终以卧轨为告别；

盖茨比：永远在等待那盏绿灯，永远在等待“她会不会来”；

少年维特：爱上一个有未婚妻的人，所有的情感都无处安放，只能以手枪为句号；

杜丽娘：因梦生情，因情而死，死后方得团圆——她的身份只能在另一个世界实现；

文学史上那些最动人的爱情故事，往往都是“身份未遂”的故事。它们提醒我们：身份悬置的痛苦不是我们独有的，而是人类情感的基本处境。区别只在于，文学给了它们悲剧的庄严，而现实只给了我们失眠的夜晚。

6 | 结语：断崖之上，长出新的靠岸

3月2日，我在备忘录的最后写：

“希望有一天我能接受自己的眼泪，但在流泪的时候，我忍不住在想，哥哥，我该用什么擦拭我的眼泪呢，工业纸巾，莎士比亚诗集，还是你同样湿润的眼睛？”

写完这段话的第五天，他说心累了。

我不知道他会不会再出现。但我知道，无论他出不出现，我都要学会自己擦拭眼泪——用工业纸巾，用莎士比亚诗集，用任何能让我继续往前走的东西。

《会饮篇》里，第俄提玛说：爱欲的本质不是拥有，而是创造。我们通过爱孕育美，孕育智慧，孕育更好的自己。

断崖式断联，是一场没有预告的坠落。但它也逼我们看清一件事：你曾经毫无保留地喜欢一个人，这件事本身，就已经是你情感能力的证明。他消失了，但你的情感没有消失。你依然可以爱，只是学会了不再把爱完全交付给另一个人。

暧昧让人受尽委屈。但受尽委屈之后，我们终将学会一件事：

我以什么身份去爱？

以我自己的身份。

不需要等待任何人的允许。

7 | 致谢

感谢三月，感谢它残忍的诚实
让我在断崖之上，学会凝视自己的影子

感谢那些没有回音的消息
它们教会我，沉默也是一种语言

感谢柏拉图，感谢第俄提玛
告诉我爱欲不是占有
而是在美的阶梯上
一步一步，走向自己

感谢曹雪芹，让我在黛玉的眼泪里
看见自己的眼泪
原来三百年前的潇湘馆
和今天的对话框，流着同一种液体

感谢盖茨比，感谢那盏永远够不着的绿灯
你的长岛让我明白——
有些彼岸，注定只能远望
但远望本身，也是一种抵达

感谢每一位疗愈我的朋友
你们把心碎摊开给我看
像摊开一张张手绘的地图
原来迷路的人，都走在相似的路上

感谢那些网络帖子里匿名的人
你们用“有个朋友”开头
讲着自己的故事

而我一眼就看穿了那个朋友是谁

感谢我的备忘录

感谢它收留了我的眼泪

感谢它没有追问“以什么身份”

只是安静地，一字一句地，接住我

最后，感谢那个消失的人

感谢你的断崖式离场

你让我在二十一岁的旅行里

提前学会了——

如何在自己的眼泪里，种出一个春天

谨以此文

献给所有在暧昧里受尽委屈

却依然相信爱的人

献给所有没有身份

却依然敢爱的人

献给所有被留在断崖之上

最终长出翅膀的人

我们不必等待任何人的允许

才可以好好爱自己

参考文献

- [1] 柏拉图. 《会饮篇》.
- [2] 曹雪芹. 《红楼梦》.
- [3] 托尔斯泰, L. N. 《安娜·卡列尼娜》.
- [4] 菲茨杰拉德, F. S. 《了不起的盖茨比》.
- [5] 莎士比亚, W. 《十四行诗》.
- [6] Boss, P. (1999). *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- [7] Leckfor, C., et al. (2023). Dating in a digital world: The role of pathological personality traits in psychological reactions to direct and ambiguous rejection. *Personality and Individual Differences*.
- [8] Pew Research Center. (2023). Dating and relationships in the digital age.
- [9] 为何所欢. (2024–2025). 暧昧与断联系列文章.
- [10] 豆瓣“断联小组”、小红书“暧昧断联”话题相关帖子 (2024年1月–2025年1月).
- [11] 研究者个人备忘录 (2024年11月–2025年3月).