

(social retreat)

问题：真正已被社会性死亡的人，该活着还是自我结束？哪种选择的结局更好？

人与人的关系是脆弱的，但也是有弹性的。

只要人还活着，还在成长，或者仅仅是还向往成长、改变，关系就没有死。

我知道成年人的世界有时残酷，不像小朋友，忘性大，不记仇，一分钟前还在抢玩具一分钟后就好的不得了。

成年人没那么大耐心、那么多时间，甚至也没那么强的精力。ta 会默默观察，偶尔抛一两句话试探。如果没有足够交情，ta 也不会主动指出你的过犯、表达对你的不满。ta 越要远离你，嘴上越要客客气气，因为 ta 不想花时间向你解释，也不想花时间听你解释。

ta 心中判了你社死，你甚至不会觉得。你感到的只是这人最近突然忙起来、跟你说话少了、见面少了、约 ta 约不出来了。慢慢的，ta 就从你的世界消失了。

这就是成年人的社死。

小孩子那种吵来吵去，“我再也不理你了”，远远算不上社死，搞不好关系还越吵越好。

真正的社死都是安安静静无风无浪自自然然的。所以你是没什么机会知道自己“社死”了，“知道”，可能要多年以后，诶，这个人什么时候不见的？

这种安静的宰割是不是让你更绝望？

其实不必。

因为我还没提到另外一层。

没错，成年人因为时间精力资源有限，会习惯性的清理自己的朋友圈。你可能说了什么、做了什么、表现出了哪种特质，人家觉得无法接受，就会默默把你请出那个圈子。

所以说成年人的关系很脆弱。其实未必是脆弱，只是有太多七七八八的东西让关系不堪重负。有时候也不完全是你的问题，也可能是对方的问题，工作压力、家庭压力、身体健康等等都会导致对方必须精简自己的社交圈子。

但无论是你的问题还是对方的问题，又或是你们之间没机会解释的误会，你都需要接受和尊重对方此刻的意愿，如果你还把对方当作朋友，你还爱 ta，珍惜 ta，就更要放手。

无需猜疑，无需追问，无需解释。

因为到这种时候，对方一定给过你不少的改过和解释的机会，很少有人一上来就判人“社死”。真到了这一步，能修复你们关系的，就已经不再是你，而是时间了。

你需要时间成长和改变，对方需要时间重新认识你、了解你、建立对你的信任，就算误会也不是当下说清楚就能消除的，同样需要时间吹走误解的迷雾。

那如果渐行渐远了呢？

那就更不是你我决定的了，但因此你获得了成长总不是件坏事。

再说了，有渐行渐远，也有久别重逢不是吗？

有人曾生死相交却因为一件小事翻脸成仇，也有人同窗十年不相识，他乡一遇成故知。人与人的关系说到底还是机缘，充满变化和机会。

所谓的“社死”，其实不是“social death”，而是一个“social retreat”，中文常翻译成“隐退”。

你暂时隐身、撤退，是给自己时间成长，给对方时间调整，给你们的关系一段时间修复。

不要轻易就宣告“死亡”“失败”“没救了”这些，人太容易下这种定论，不是因为悲观，而是因为太缺乏耐心了。

人只要有足够的耐心，就可以看到这些看似让人绝望的状态其实都可以改变。

你看这朵莲花，开的这么好，你能想象它的种子是出于宋代吗？埋了千年以后经过培育还不是开花了？（[https://zjnews.zjol.com.cn/zjnews/hznews/201906/t20190613\\_10325882\\_ext.shtml](https://zjnews.zjol.com.cn/zjnews/hznews/201906/t20190613_10325882_ext.shtml)）



编辑于 2022-07-20

<https://www.zhihu.com/answer/2584633534>

---

评论区：

Q: 说得太好了。

你需要时间成长和改变，对方需要时间重新认识你、了解你、建立对你的信任，就算误会也不是当下说清楚就能消除的，同样需要时间吹走误解的迷雾。

面对深深的误会，想要靠即时的改变和解释来解除是不可能的，尤其中间还有未知很多客观因素，而且我们也无法真实体会到对方在意的点。

如果能够通过精准抓住对方心理来针对性的解释和调整，这既不可能，也有以爱之名“控制”的嫌疑。

交给时间，也是面对于自己无力解决困难的一种智慧，是让自己真正谦卑在客观事实面前，去学习和体悟人之为人的有限，以及如何才能活出强大的生命力。

至于结局，自己不改变结局已经注定，自己改变了结局也有改变的可能。但也不要凭借希望改变结局来改变自己，毕竟付出在自己，收获并不一定在自己。

需要明白之所以交给时间，这并不是一个可选项，其实是一个选择生命的必选项。我们都需要一生学习如何放弃自己的执念，放弃只靠努力就能实现既定目标的理想。

生活本身就充满就是不确定性。

A: [赞]

---

更新于 2023/12/2