

# 对被拉黑的恐惧与失去朋友的创伤

本文系知乎问题“最好的朋友拉黑自己，是什么体验？”的回答

---

## 摘要：

这篇文章讲述了自己被一位重要的 MTF 朋友拉黑后所经历的深刻心理创伤，包括反复尝试重新联系、长期的懊恼与自责，以及对人际关系疏离的持续恐惧。文章还提到心理咨询师的分析，认为这种反应与对死亡现象的创伤后应激有关。

---

害怕、恐慌、空虚、难受、悲伤、甚至带有一丝丝绝望……恐惧被拉黑，其实是在恐惧永远也无法再见到对方，一段友谊成为一段回忆。

@可一几 是曾经的我（因为对方主动切断联系而）失去的第一个重要的朋友，她也是我最早认识的 MTF 之一。我还记得我和她很多在一起的时间，她教我的很多 LGBT 启蒙知识，我也曾经赠送过她一些贵重的礼物，还想念那一次最早的温暖的拥抱……同时她也是我……最早喜欢的女孩子。即使已经过去了近三年，我也仍然记得社交软件上在她的聊天界面中，第一次出现红色的感叹号时，那种坠入冰窖的感觉。

之后数天的时间，我也无法相信对方已经拉黑了我这样的事实，我反复的强迫自己去相信一些虚无缥缈的可能性，并且用尽各种各样可能的手段去重新联系对方，直到最终对方拉黑了我所有的联系方式。这件事情对我造成了极大的心灵打击，之后数个月的时间，我都在反复思考自己在哪个地方引起了她的讨厌，反复的懊恼、自责，甚至大哭了数个夜晚。在那之前，当时的我从未想过原来我已是如此在意她。

也不知是我本来如此，还是因为受到了极大的触动，从那以后，但凡每一次发生有联系的人拉黑我（哪怕只是浅浅之交的朋友），我都会受到远远超过正常值的心灵打击，会感到窒息、难受，拼尽全力去挽回，去不断的思考为什么会被拉黑。最为绝望的是，永远也不知是因为什么原因被拉黑，就像我到今天也无法想明白她为何会拒绝和我的所有联系，也许这会持续到永远，这也是我痛苦的根源所在。就像这篇文章，因为她拉黑了我，即使我艾特了她，她也不会收到提示，更不会来看。

三年来，我几乎总会时不时的去试图重新联系她，和那些曾经的人，我不知道该怎样才能修复我们曾经那破碎的友谊，但总会去做一次又一次的努力……甚至有一次，我现实中去打扰她，她依然避而不见。当然也会有很多朋友安慰我说，每个人总有那么几个永远失去联系的老朋友，总会因为意见不合发生各种各样的矛盾，这些是无法避免的，问题也不一定在我，我几千个好友中几年来拉黑我的也就几个，这是再正常不过的数字了。

直到今天，我有时也会梦到她从未离开我的梦境……心理咨询师曾经告诉过我，这其实是一种我对死亡现象的 PTSD 的综合表现，但即使我没有听说，我也知道，这是一种病态。我一直都会十分恐惧人际关系的疏离，害怕失去任何一个朋友，任何意义上的，会带来无尽的梦魇。而比这更绝望的，只有我那永远离开的曾经的亲友们……那是真正的绝望……