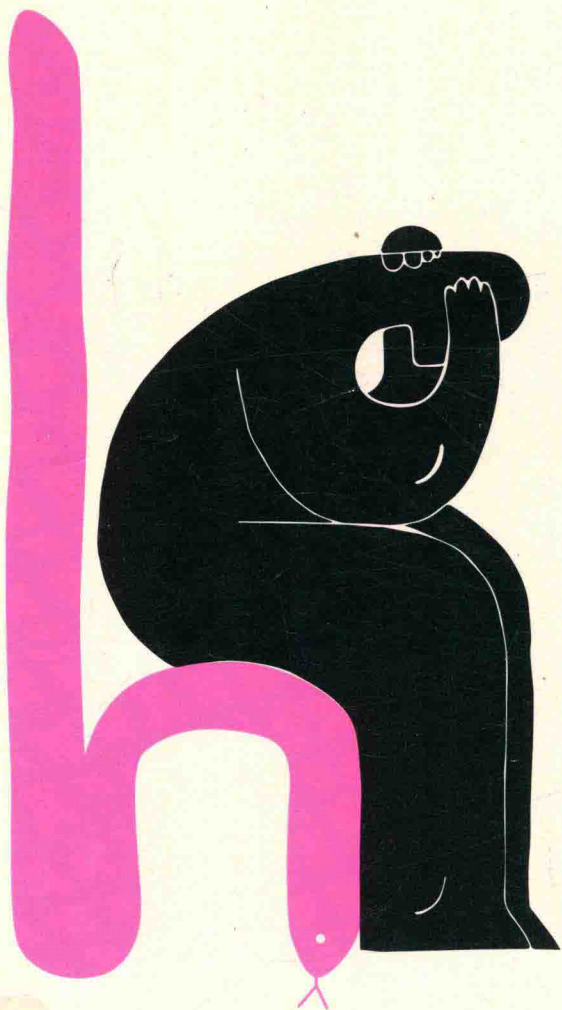


焦虑又怎样



RATTA/TATAM,
MEIN HERZ

在易焦虑的时代里，做一个内心强大的人

〔德〕弗兰齐斯卡·赛柏特（Franziska Seyboldt）◎著

束阳◎译

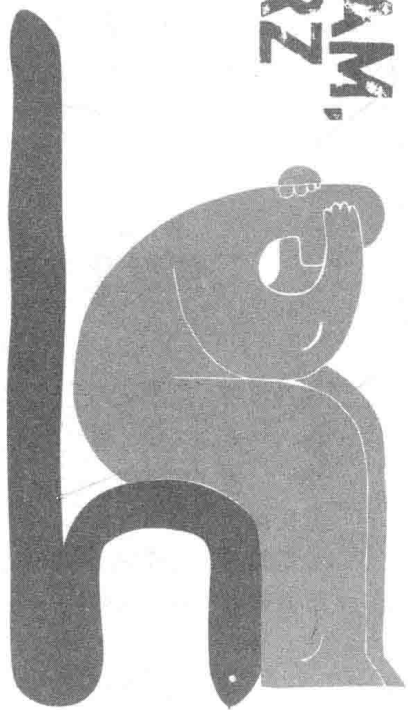
从焦虑转化为内在动力的自我认知之路

《新周刊》《第一财经》“第一广播电台”多家媒体强烈推荐

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

焦虑又怎样

RATATATAM,
MEIN HERZ



〔德〕 弗兰齐丝卡·赛柏特 (Franziska Seyboldt) 著

束阳 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

焦虑又怎样 / (德) 弗兰齐丝卡·赛柏特著; 束阳

译. -- 北京: 北京联合出版公司, 2019.5

书名原文: RATTATATAM, MEIN HERZ

ISBN 978-7-5596-2944-9

I. ①焦… II. ①弗… ②束… III. ①焦虑 - 心理调

节 - 通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 036799 号

北京市版权局著作权合同登记: 图字 01-2018-8727

Originally published in the German language as "Rattatatam, mein Herz"

by Franziska Seyboldt © 2018, Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co.KG, Köln.

Through Bardon - Chinese Media Agency,

All rights reserved.

焦虑又怎样



项目策划 斯坦威图书 STANDWAY

作者 (德) 弗兰齐丝卡·赛柏特

译者 束阳

责任编辑 宋延涛

策划编辑 李佳妮 张其欣

封面设计 异一设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

天津中印联印务有限公司印刷 新华书店经销

127 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7 印张

2019 年 5 月第 1 版 2019 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-2944-9

定价: 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-82561793

目 录 C O N T E N T S

1	突然的昏倒	001
2	焦虑突然出现	005
3	像龟一样活着	009
4	发言变得很难	011
5	糟糕的报告	015
6	严重的怯场	021
7	失败的心理治疗	025
8	追溯焦虑之源	031
9	焦虑无处不在	035
10	试着与焦虑相处	041
11	再次求诊治疗	049
12	喉咙里的乒乓球	059
13	焦虑引起肾上腺素上升	061
14	泌尿科求诊	065
15	治疗初见成效	067

16	梦见我会飞	071
17	与尤里安出游	073
18	到达兰萨罗特岛	085
19	偶遇飓风	093
20	梦中乘坐火车	099
21	朗读会不再怯场	101
22	生日回顾往事	107
23	与父母一起旅行	115
24	洗澡遭受惊吓	119
25	抑郁频繁发作	121
26	书引发的争吵	127
27	写于韦尼格森修道院的日记	133
28	让座纠结	143
29	“界限”问题	147
30	继续接受治疗	155
31	观察思想	159
32	焦虑的故事	163
33	公开的羞辱	169
34	瑜伽练习	173
35	性情愈发真实	177
36	梦境释放压力	187
37	寻找平衡	189
38	电视上谈论焦虑	191
39	身体检查无恙	193
40	焦虑再次来访	203

41	不再隐藏	207
42	跳舞	211
43	文章受到好评	213
44	与焦虑说再见	217

1

突然的昏倒

12岁那年，我熟悉的世界消失了。当我躺在诊疗室的床上，晃着腿，漫不经心地听着母亲与医生的谈话时，我想起了我的朋友们。此刻，她们正练着平衡木，生着我的气。我酷爱竞技体操，却耽误了两节课。此外，窗外阳光明媚。

在背阴的诊疗室内，医生开始了检查。她东敲敲西敲敲，听听这儿又摸摸那儿，最后用一个小仪器照进了我的耳朵。漏斗状的耳镜触碰着我耳道内的汗毛，弄得我直痒痒，很不舒服。这让我想起了多年前的另一位医生，她为了找出我肚子疼的原因，把手指塞进了我的屁股里。随后，我不禁呕吐了起来。

现在，我的耳朵里沙沙作响，犹如大西洋海岸边澎湃的

波涛。我曾在度假时见过这一场景。冰冷的浪花扑打在我的四肢上，同时我胃里的一束阳光透过躯干向上照射，晒得我脖子疼。无数黑点从医生的身上剥落，并开始在我眼前飞舞。它们手挽手，组成一排，如同狂欢节上身着红衣的姑娘们，不停地蹦蹦跳跳，直到我合上眼睛，任凭摆布。任凭谁的摆布？我不知道。我离开了，却仍然在那儿。狂野的梦撕扯着我的意识，一切都如此喧嚣、匆促、尖锐，持续了亿万年之久。

“喂？”

“喂，你听得到我吗？”

当我再次醒来时，海浪已经退去了，只剩下虚弱无力的宁静，遍布在我被汗水湿透的身边。跳舞的姑娘们渐渐淡出，海上模糊地倒映着一张我不认识的脸庞。

“我在哪儿？”

“这儿，你在这儿。你晕过去了。”

有人抬起了我的腿，把什么东西垫在了下面；有人拿来

了水，我喝了一口；有人把他冰冷的手放在了我的额头上。

母亲在那里，医生在那里，窗户在那里。窗外阳光明媚。

一切又恢复了老样子。

一切又都不是老样子。

2

焦虑突然出现

一刻钟后，我第二次晕倒了。

医生之前向我们说明过了，这种情况会时不时出现，尤其是在发育阶段的小女孩身上。另外，也因为我耳朵里掌管平衡感的器官过于敏感，所以才会出现这样的状况，不必担心。然后她把我们带到了隔壁诊室，因为进行过敏原测试需要抽血，这也是我们来医院的本来目的。在这个诊室里，一位态度很差的护士让我把上衣掀开。我看着这一堆乱糟糟的医疗设备和瓶瓶罐罐，感觉自己的心情也是如此。我正想问护士，为什么要在我背上，而不是在我手上消毒扎针时，她就拿着一把金属小刀扎进了我的后颈。

母亲果断扶住了我，以防更糟糕的事发生。事后她告诉

我，她和我同样惊讶，因为医生并没有说，做检测用到的血液需要混合淋巴液。

再次醒来时，我躺在铺着纸垫的床上，纸垫刺得我背上发痒。床脚站着一个人，模模糊糊的样子让我觉得有点熟悉。当它开始讲话，我才认出它是谁。它是我的焦虑。

“简直是胡来！”焦虑边说边挑了一下眉，“你还好吗？”

我拭去眼角就快流下来的一滴泪水。焦虑跨坐在床上，打量着我。

“这儿到底是什么房间？我还以为大件垃圾是下周才扔呢。”

我忍住笑。焦虑总是说这些大人的事情，我才不会在梦里想到这些事。就算梦到了，我也不敢说出来，更何况护士还在房间里呢。焦虑觉得无所谓，它就是为了保护我。它的出现也意味着情况不妙。

“听着，”焦虑弯腰凑近我，警告我说，“这个医生不

适合你，你最好永远都不要再看医生。”

“为什么？”

“因为这种事还会再发生。你感觉到纸被你揉皱了么？以后每当你听到纸被揉得窸窣作响，你就会觉得头晕。每当你看到一个耳镜，就算只是远远地看着，你也会心跳加速。然后，砰的一声。”

“耳镜是什么？”

焦虑用拇指和食指比出手枪的模样。

“就是这个东西，医生用它照进你的耳朵里。”

然后，它笑着抚摸我的双腿。

“快向我保证，你会远离医生。”

我答应了它。

后来我把请假条交到学校，体育老师用责备的目光看了

看她的手表。

“为什么要这么久？”

因为我第一次经历那些事情，那些恐怖的事情。因为我的世界完全变了样。那节课快结束了，我只能长话短说：“我晕倒了。”

老师仔细打量了我一番，然后吹响了她的哨子，示意其他女生去更衣室，顺便转过头来说了一句：“在我家里还从来没有晕倒过。”

尽管我当时还不认识“侮蔑”这个词，但我第一次知道那是什么感觉。

3

像龟一样活着

在美好的日子里醒来，我就是一只乌龟。我武装到牙齿，穿过大街小巷，从容地完成一天的工作。我的视野时窄时宽，肚子里像装了一盘原汁鸡丁一样，温暖、柔嫩、散发着肉豆蔻的香味。在这样的日子里，没人能把我怎样。我有厚厚的皮肤，结实的龟壳。我的龟壳就是超市收银台上用来区分自己和别人东西的小隔板，是我与世界之间的一道天然屏障。你的，我的，泾渭分明。我不会为排在我身后的人出现的问题买单。有时我觉得，多数人都不知道另一种状态。电视里肥胖的老男人、自信登场的政客、蔬菜店里永远带着微笑的售货员，他们只不过是心满意足的乌龟罢了。

在糟糕的日子里醒来，我就是一把筛子。各种杂音、气味、颜色、心情和人如同煮面的汤一样啪嗒啪嗒从我身上流

过。淀粉黏在我身上，留下一层难以冲掉的膜。在这样的日子里，一切都过于嘈杂、亲密，没有距离。把这种状态称为“脸皮薄”可能太客气了，因为皮已经没有了，在一夜之间脱落了。器官裸露在外，默默跳动。身为筛子总是要开门迎客。欢迎光临，请进！我的门面早已垮塌。这让我觉得，我周围的世界很虚幻，或者虚幻的是我，总之我们格格不入。白天的我踉踉跄跄，一直在找寻一个依靠。用专业术语来说，这叫“人格解体”，但是知道了也不会有什么用。

有时，我会有几天活得像乌龟一样，有时几周，甚至几个月都处于这种状态。但是我的龟甲不知何时就会漏成筛子，通常都在我的意料之外。

4

发言变得很难

同样让我意想不到的，我后来一直在开会。以前我设想自己将来会成为作家或者记者，安安静静地与文字打交道，写一些别人也会安静阅读的文章。我觉得这个想法非常诱人。文字，成了我思想的传达者。当然，我也会出门和别人见面，但是在这之后，我要在温馨舒适的房间里，一边听着音乐、烘着脚，一边坐在写字台前写文章。

事实却不尽如此，做了《日报》（*Die Tageszeitung*）的网络编辑之后，我的脚总是湿冷的。

我通常是主笔，也就是说，我需要规划页数、统筹全局、整理新闻，还要参加晨会，向其他主笔们报告今天的主题。他们中多数人都比我年长很多——24岁的我算是整栋