

Sehee Baek **Nie mam
ochoty
żyć,
ale za
bardzo
lubię
tteokbokki**

Przeład: Dominika Chybowska-Jang

죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어

I Want to Die but I Want to Eat Tteokbokki

Copyright © 2018 by Baek Sehee

Originally published by HEUN Publishing

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Polish Translation Copyright © 2023 by Wydawnictwo Yumeka

Polish edition is published by arrangement with HEUN Publishing, Seoul through BC Agency, Seoul

Przekład z języka koreańskiego: Dominika Chybowska-Jang

Redakcja: Klaudia Ciurka

Korekta: Julia Czarnota

Skład i opracowanie graficzne: Klaudia Ciurka

Projekt okładki: Monika Tumińska

ISBN: 9788394282882 (oprawa miękka), 9788394282899 (oprawa twarda)

Wydawnictwo Yumeka Klaudia Ciurka

ul. Piastów 9/143, 40-866 Katowice

www.yumeka.pl

www.instagram.com/wydawnictwo.yumeka

www.facebook.com/wydawnictwo.yumeka

**Sehee Baek Nie mam
ochoty
żyć,
ale za
bardzo
lubię
tteokbokki**

Z koreańskiego przełożyła
Dominika Chybowska-Jang

Yumeka

Od wydawcy

Szanowna Czytelniczko, Szanowny Czytelniku,

oddajemy w Twoje ręce tytuł niezwykle dla nas istotny, dotykający wielu bliskich naszym sercom problemów. Wraz z Tłumaczką dołożyliśmy starań, by jak najwierniej oddać niuanse koreańskiego oryginału i uczynić polski przekład jak najlepszym.

Przypominamy jednak, że każdy z nas jest inny i wyposażony w unikatowy bagaż doświadczeń, w związku z czym zawarte w *Nie mam ochoty żyć, ale za bardzo lubię tteokbokki* porady i przemyślenia mogą okazać się nieadekwatne do Twoich potrzeb. Jesteśmy zdania, że nawet najlepsza książka nie zastąpi rozmowy z wykwalifikowanym specjalistą, który podejmie się indywidualnej diagnozy i zaproponuje najskuteczniejsze dla Ciebie techniki radzenia sobie z problemami. Jeśli więc obserwujesz u siebie któreś z objawów opisywanych przez Autorkę, zachęcamy do zasięgnięcia pomocy psychologicznej.

Treści potencjalnie niepokojące: depresja (wspomnienie).

*Ujawnienie swej mrocznej strony
jest jednym ze sposobów na wyzwolenie siebie.
Chciałabym, żeby moi bliscy wiedzieli,
że to także część mnie.*

Prolog

*Żyję bez większych problemów, więc
dlaczego odczuwam pustkę?*

*Jeśli chcesz stać się szczęśliwym, nie możesz się lękać, lecz musisz
stawić czoła następującym faktom: jesteśmy wiecznie nieszczęśli-
wi, a smutek, cierpienie oraz strach mają uzasadnione powody, by
istnieć. Nie można całkowicie oddzielić od siebie tych uczuć.*

Fragment Une parfaite journée parfaite Martina Page'a

Powyższy cytat jest jednym z moich ulubionych i w pełni zgadzam się z jego przesłaniem. Nawet w chwilach, gdy dopadało mnie przytłaczające przygnębienie, śmiałam się z żartów przyjaciół, lecz jednocześnie czułam w sercu pustkę, która po chwili docierała również do żołądka, więc szłam zjeść tteokbokki*. Mnie samej wydawało się to absurdalne. Popadłam w stan swoistej niepewności, gdyż nie byłam ani szalenie smutna, ani szczęśliwa. Nie miałam pojęcia, że te sprzeczne emocje można odczuwać jednocześnie, przez co cierpiałam jeszcze bardziej.

*Tteokbokki – koreańskie danie, którego głównym składnikiem są cylindryczne w kształcie kluski z ciasta ryżowego zwane tteokmyeon. Potrawę przyprawia się pikantną pastą z papryczek chili (gochujang) lub łagodnym sosem sojowym ganjang [przypis Redakcji].

Dlaczego nie potrafimy mówić szczerze o swoich uczuciach? Czy to dlatego, że jest nam zbyt ciężko i nie mamy dość sił, by dzielić się naszym cierpieniem z innymi? Od zawsze chciałam poznać ludzi podobnych do mnie. Potrzebowałam kogoś, z kim mogłabym współdzielić swój stan. Zamiast więc błdzić w poszukiwaniu takich osób, postanowiłam spróbować sama stać się dla kogoś wsparciem. Zdecydowałam się pokazać, że tu jestem, machając z całych sił w kierunku zbłąkanych wędrowców. Mam nadzieję, że znajdzie się ktoś, kto w moim nawoływaniu rozpozna siebie i znajdzie ukojenie w naszej wspólnej wędrówce.

Niniejsza książka stanowi zapiski z mojej terapii w związku ze zdiagnozowaną u mnie dystymią, znaną również jako przewlekła depresja (która w przeciwieństwie do depresji właściwej, dającej poważne objawy, charakteryzuje się symptomami lżejszymi, lecz utrzymującymi się dłużej czas). Pełno w niej osobistych, czasem wręcz okropnych szczegółów z mojego życia, jednak jej głównym celem nie jest rozładowanie targających mną negatywnych emocji, a raczej przedstawienie problemu całościowo, co pozwoli na znalezienie przyczyny leżącej u jego podstaw i skierowanie się na ścieżkę prowadzącą do zdrowia.

Jestem ciekawa, jak te wyznania odbiorą inni zawieszeni w poczuciu tej niepewności między stanami, którzy tak samo jak ja z zewnątrz wyglądają zupełnie normalnie, jednak są tym wszystkim trawieni od środka. Świat zdaje się opierać na skrajnościach – coś musi być albo białe, albo czarne. Przypominam sobie reakcje bliskich, którzy nie potrafili zrozumieć mojej depresji. Ale jak, do cholery, musiałaby się przedstawiać sytuacja, żeby zrozumieli? Czy jest to w ogóle coś, co można zrozumieć? W każdym razie

chciałabym, aby ta książka pozostawiła czytelnika z myślą: „Więc nie tylko ja tak mam” albo „A więc na świecie są też inni ludzie podobni do mnie”.

Myślę, że zadaniem sztuki jest poruszanie ludzkich serc. Sztuka dała mi wiarę. Wiarę w to, że nawet jeśli dzisiejszy dzień nie był idealny, to jednak nie był też najgorszy, czy też w to, że po całym dniu przygnębienia jedna drobna rzecz może być w stanie wywołać na naszej twarzy uśmiech. Uświadomiłam sobie również, że okazywanie smutku jest równie naturalne co okazywanie radości. Tworzę sztukę na swój własny sposób. Chciałabym, zupełnie bezinteresownie, trafić za jej pomocą do czyjegoś serca.

Sehee Baek

Spis treści

Rozdział 1. Ponieważ jestem trochę przygnębiona	13
Rozdział 2. Czy jestem mitomanką?	29
Rozdział 3. Obserwuję samą siebie	40
Rozdział 4. Bo w pragnieniu stania się kimś wyjątkowym nie ma niczego nadzwyczajnego	54
Rozdział 5. Ta cholerna samoocena	64
Rozdział 6. Co powinnam zrobić, by lepiej poznać siebie?	72
Rozdział 7. Szufladkuję, wyciągam wnioski, przeżywam za- wód i odchodzę	80
Rozdział 8. Skutki uboczne leków	86
Rozdział 9. Obsesja na punkcie wyglądu i histrioniczne za- burzenie osobowości	93
Rozdział 10. Dlaczego mnie lubisz? Nawet taką? A teraz?	109
Rozdział 11. Nie wyglądam ładnie	118
Rozdział 12. Na dnie serca	125
 Kończąc. Wszystko w porządku, ludzie bez cienia nie potra- fią pojąć światła	131
Kilka słów od psychiatry. Jedna niedoskonałość do drugiej	135
Dodatek. Refleksje na temat depresji	137

Wiara w to, że nawet jeśli dzisiejszy dzień nie był idealny, to jednak nie był też najgorszy, czy też w to, że po całym dniu przygnębienia jedna drobna rzecz może być w stanie wywołać na naszej twarzy uśmiech.

Ponieważ jestem trochę przygnębiona

Halucynacje w postaci omamów słuchowych czy wzrokowych lub samookaleczanie to nie jedyne objawy choroby. Tak jak lekkie przeziębienie męczy nasze ciało, również i lekka depresja wyniszcza nasz umysł.

Od dziecka byłam lękliwą introwertyczką. Nie pamiętam tego wyrażnie, ale z lektury moich pamiętników można wywnioskować, że nie należałam do optymistów i od czasu do czasu popadałam w melancholię. Mój stan zaczął się drastycznie pogarszać, kiedy byłam licealistką – nie uczyłam się, nie mogłam pójść na studia i nie miałam przed sobą żadnej przyszłości – nic więc dziwnego, że ogarniało mnie przygnębienie. Jednak nawet po uporaniu się ze wszystkimi kwestiami, które pragnęłam zmienić (moja waga, studia, związek i przyjaźnie), czułam się dokładnie tak samo. Nie przez cały czas, targała mną istna huśtawka emocji. Jednego dnia zasypiałam przybita, innego zaś w szampańskim nastroju. Stres przyprawiał mnie o mdłości, a w chwilach smutku ryczałam jak dziecko. Myśląc, że od zawsze taka byłam, pozwalałam ciemności wciągać mnie coraz głębiej w jej otchłań.

Odczuwałam niepokój i lęk przed ludźmi, który nasilał się szczególnie w nowych sytuacjach, lecz byłam

świetna w udawaniu, że wcale tak nie jest. Wierzyłam więc, że wszystko jest w porządku, czym sama zadawałam sobie jeszcze dotkliwsze rany. Gdy radzenie sobie z tym wszystkim zaczęło mnie przerastać, podjęłam decyzję o udaniu się na terapię. Byłam naprawdę spięta i przerażona, jednak wyzylałam się wszelkich oczekiwań i weszłam do gabinetu.

Psychiatra: Co panią sprowadza?

Ja: Po prostu, jakby to powiedzieć... Przyszłam, ponieważ jestem trochę przygnębiona. Czy powinnam opowiedzieć o tym dokładniej?

P: Byłbym wdzięczny.

Ja: (Otwieram zapisaną w telefonie notatkę i zaczynam czytać). Mocno porównuję się z innymi, przez co później sama się krytykuję. Myślę też, że mam niską samoocenę.

P: Czy próbowała się pani kiedyś zastanowić, co może być tego przyczyną?

Ja: Wydaje mi się, że moja niska samoocena ma związek z sytuacją rodzinną. Dorastałam, słuchając bez przerwy z ust matki, jacy to jesteśmy biedni, że nie mamy pieniędzy. Nasze mieszkanie było dość małe jak dla pięcioosobowej rodziny (liczyło niespełna sześćdziesiąt metrów kwadratowych), a w sąsiedztwie znajdował się jeszcze jeden blok o dokładnie takiej samej nazwie jak ten, w którym mieszkaliśmy. Lokale w tym drugim były znacznie przestronniejsze. Pewnego dnia, gdy matka jednej z koleżanek zapytała, w którym z nich mieszkam, poczułam się tak niezręcznie, że od tamtej pory wstydziłam się i miałam opory przed dzieleniem się z ludźmi swoim adresem.

P: Czy pamięta pani coś jeszcze?

Ja: Całą masę rzeczy. Pewnie to, co powiem, nie będzie niczym oryginalnym, ale ojciec bił matkę. Można by to nazwać sprzeczkami małżeńskimi, ale to była zwykła przemoc, prawda? Kiedy wspominam swoje dzieciństwo, przed oczami staje mi obraz ojca, który tłucze mamę i nas, demoluje dom, po czym w środku nocy po prostu wychodzi. Pamiętam, jak płakałyśmy do poduszki, a gdy nastawał ranek, zostawiałyśmy za sobą wywrócone do góry nogami mieszkanie i szłyśmy do szkoły.

P: Jak się pani wtedy czuła?

Ja: W pewien sposób zdruzgotana? Smutna? Czułam się tak, jakby w naszej rodzinie nawarstwiały się sekrety, których nie mógł poznać nikt z zewnątrz. Myślałam, że musimy strzec naszych tajemnic. Moja starsza siostra pilnowała, żebym trzymała buzię na kłódkę, a ja robiłam dokładnie to samo względem młodszej. Myślę, że nasza sytuacja rodzinna miała wpływ na spadek mojej samooceny, ale dużą rolę odegrała również starsza z sióstr.

P: Mówi pani o relacji ze starszą siostrą?

Ja: Tak. Jej miłość zawsze była czymś warunkowana. Jeśli nie uczyłam się pilnie, przybierałam na wadze lub nie dawałam z siebie wszystkiego, siostra krytykowała mnie, drwiła i wywoływała we mnie poczucie wstydu. Między nami jest spora różnica wieku, więc nie miałam wyboru i musiałam się jej słuchać. Po części byłam też od niej uzależniona finansowo. Siostra kupowała mi ubrania, buty czy plecaki, co ostatecznie działało tylko na moją niekorzyść. Jeśli zwracałam się przeciwko niej lub nie wykonywałam jej poleceń, musiałam zwracać wszystkie prezenty.

P: Nie miała pani ochoty się z tego wyswobodzić?

Ja: Miałam. Nasza relacja zdawała się być toksyczna. Moja siostra była pełna sprzeczności. Wiele rzeczy funkcjonowało na zasadzie: ja mogę, ale ty nie. Jej było wolno nocować u koleżanek, mi nie. Ona mogła nosić moje ubrania, ale nigdy w drugą stronę. Pełno było takich sytuacji. Cała ta więź była poplątaniem miłości z nienawiścią – mimo że jej nie znosiłam, czułam paniczny lęk przed tym, że mogłaby się na mnie zdenerwować i zupełnie stracić mną zainteresowanie.

P: Czy kiedykolwiek podjęła pani jakieś kroki w celu wyrwania się z tej relacji?

Ja: Cóż... Kiedy dorosłam i zaczęłam pracować dorywczo, postanowiłam w pierwszej kolejności uniezależnić się od niej finansowo. Pracując w tygodniu i w weekendy, zaczęłam stopniowo stawać się niezależna.

P: A jeśli chodzi o aspekt emocjonalny?

Ja: To było znacznie trudniejsze. Jedynymi osobami, z którymi moja siostra lubiła spędzać czas, byliśmy ja i jej chłopak. Tańczyliśmy, jak nam zagrała, i dobrze znaliśmy jej charakter, więc nic dziwnego, że przy nas czuła się dobrze. Pewnego dnia powiedziała mi: „Nie znoszę spędzać czasu z innymi, przy tobie czuje się najswobodniej”. Te słowa mnie przytłoczyły. Po raz pierwszy zebrałam się na odwagę i powiedziałam: „A ja nie czuję się przy tobie swobodnie, jest mi źle”.

P: I jak zareagowała siostra?

Ja: Była naprawdę zakłopotana, przeżyła szok. Później dowiedziałam się, że przez kilka dni po tym wydarzeniu co noc płakała. Do dziś, gdy wspominamy tamtą rozmowę, jej oczy zachodzą łzami.

P: Jak się pani czuła, widząc ją w takim stanie?

- Ja:** Z jednej strony było mi przykro, ale z drugiej poczułam ulgę. Poczułam, że udało mi się uwolnić. W pewnym stopniu.
- P:** A więc pani samoocena nie poprawiła się nawet po wyrwaniu spod wpływu starszej siostry?
- Ja:** Zdarzały się momenty, w których czułam się bardziej pewna siebie, jednak zdaje mi się, że moje ogólne samopoczucie i przygnębienie pozostały bez zmian. Mam wrażenie, że moja potrzeba polegania na kimś przeniosła się z siostry na partnerów.
- P:** A jak wygląda pani życie uczuciowe? Czy zalicza się pani do osób, które przejmują inicjatywę, kiedy ktoś wpadnie im w oko?
- Ja:** Nic z tych rzeczy. Sama myśl, że jeśli wyjdę z inicjatywą, druga strona uzna mnie za łatwą, sprawia, że nie potrafię zrobić pierwszego kroku. Nigdy nawet nie myślałam o tym, żeby wyznać komuś swoje uczucia czy zainicjować flirt. Dlatego też moje związki są zawsze pasywne. Gdy ktoś mówi, że mu się podobam, zaczynamy się spotykać i lepiej poznawać, a jeśli faktycznie zaczyna między nami iskrzyć, zostajemy parą. Tak to zazwyczaj wygląda.
- P:** A jak się sprawy mają, kiedy nie jest pani akurat w związku?
- Ja:** Praktycznie nie ma takich momentów. Kiedy się z kimś spotykam, zazwyczaj trwa to długo. Mam też w zwyczaju mocno polegać na swoich partnerach. Oni również są względem mnie bardzo opiekuńczy. Jednak nawet jeśli mnie kochają i akceptują taką, jaka jestem, czuję się w jakiś sposób przytłoczona. Tak naprawdę wcale nie chcę być od nich zależna. Chciałabym być samodzielna,

niezależna i cieszyć się życiem nawet w pojedynkę, ale myślę, że nie jestem do tego zdolna.

P: A pani relacje z przyjaciółmi?

Ja: W dzieciństwie uważałam przyjaźnię za coś naprawdę ważnego, jak zresztą każdy w tym wieku. W szkole podstawowej i w gimnazjum byłam jednak dręczona, w związku z czym w liceum stałam na uboczu, nie byłam częścią żadnej grupy. Zdaje się, że przez te doświadczenia nabrałam lęku przed zawieraniem przyjaźni. Te obawy w naturalny sposób przeniosły się na moje życie uczuciowe, przestałam też oczekiwać zbyt wiele od znajomych czy przyjaźni samej w sobie.

P: Ach, tak. A czy jest pani usatysfakcjonowana swoim życiem zawodowym?

Ja: Tak. Pracuję w dziale marketingowym pewnego wydawnictwa, obecnie jestem odpowiedzialna za prowadzenie naszych kanałów w mediach społecznościowych. Tworzę materiały, wrzucam je na profile, udostępniam i tak dalej. Bardzo podoba mi się to zajęcie i myślę, że pasuje ono do mnie.

P: Widzi pani efekty swojej pracy?

Ja: Tak, widzę. Przez to też czasami pracuję jeszcze ciężiej i odczuwam presję, żeby osiągnąć jak najlepsze wyniki.

P: Rozumiem. Dziękuję pani bardzo za szczegółowe przedstawienie sprawy. Musimy przeprowadzić jeszcze kilka testów, żeby móc postawić dokładną diagnozę, ale zdaje się pani być osobą silnie zależną od innych. Sprzeczne emocje mają w zwyczaju chodzić parami, więc czym bardziej pani na kimś polega, tym mocniej tego nie chce. Przykładowo, kiedy jest pani zależna od swojego partnera, czuje się pani bezpiecznie, lecz jednocześnie