

죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어

I Want to Die but I Want to Eat Tteokbokki

Copyright © 2018 by 백세희 (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.

Romanian Translation Copyright © 2023 by **Alice Books**

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

Această carte este publicată cu sprijinul Literature Translation Institute of Korea (LTI Korea).

Design copertă: © DUART

Corectură: Lucia Popovici

ALICE BOOKS

Valea Lupului, Iași

www.alicebooks.ro

hello@alicebooks.ro

Telefon: 0751 54 02 02

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BAEK, SEHEE

Vreau să mor, dar vreau să mănânc tteokbokki / Baek Sehee; trad. din lb. coreeană și note de Iolanda Prodan, - Valea Lupului: Alice Books, 2023
ISBN 978-606-95692-1-4

I. Prodan, Iolanda (trad.; note)

821.531

Baek Sehee
vreau să mor,
dar vreau
să mănânc
tteokbokki

Traducere din limba coreeană
și note de Iolanda Prodan



2023

Cuprins

Prolog. Duc o viață fără probleme. De ce îmi simt sufletul pustiit?	9
1. O depresie ușoară	15
2. Sunt mitomană?	34
3. Mă supraveghez mereu	47
4. Dorința de a fi specială nu e specială	62
5. Afurisita de stimă de sine.	72
6. Ce ar trebui să fac ca să mă cunosc mai bine pe mine însămi?	81
7. Aplici standarde, judeci și tragi concluzii, ești dezamăgit și în final pleci	90
8. Efectul secundar al medicamentelor	97
9. Obsesia înfățișării și tulburarea de personalitate histrionică	105
10. De ce mă placi? Îți va mai plăcea de mine dacă voi face asta? Dar cealaltă?	123
11. Nu sunt o femeie frumoasă	133
12. Abisul sufletului	142
13. Epilog. Cine nu stă în întuneric nu poate aprecia lumina	148
14. Însemnările psihiatrei	152
15. Post-scriptum: reflecții despre viața după terapie	154

· Prolog ·

Duc o viață fără probleme.
De ce îmi simt sufletul pustiiit?

„Dacă vrei să fii fericit, nu trebuie să-ți fie teamă de următoarele adevăruri, ci trebuie să le înfrunți și să le accepți. Suntem mereu nefericiți, iar tristețea, suferința și teama noastră există cu un motiv bun. Nu există niciun mijloc de a separa aceste sentimente de noi.”

Martin Page, *Une parfaite journée parfaite*

Fragmentul de mai sus este unul dintre citatele mele preferate, cu care mă identific. Chiar și în cele mai deprimante momente, insuportabil de deprimante, râdeam la glumele prietenilor mei, însă simțeam un gol într-un ungher al sufletului meu, apoi mi se făcea foame și aveam un chef nebun să ies în oraș și să-mi cumpăr tteokbokki – eram penibilă, ce se întâmpla cu

mine? Nu eram nici îngrozitor de deprimată, nici în culmea fericirii, însă mă chinuia un sentiment ambiguu. Și sufeream și mai mult fiindcă nu știam că poți avea sentimente contradictorii în același timp.

De ce nu putem să dezvăluim cu onestitate cum ne simțim? Să fie oare fiindcă suntem extenuați de propria viață, încât nu mai avem putere să le spunem altora ce simțim? Niciodată nu am fost atât de disperată să găsesc alți oameni care să simtă ce simțeam și eu. Și am hotărât ca, în loc să rătăcesc căutându-i pe alții ca mine, să fiu eu însămi acea persoană pe care o caută și alții, să ridic mâna și să le fac semn, să strig cu voce tare „Hei, sunt aici!”, sperând că mă vor vedea, că se vor recunoaște pe ei înșiși în mine, că se vor apropia de mine, ca să ne consolăm unii pe ceilalți.

Această carte este un jurnal al terapiei pe care am urmat-o pentru distimie sau tulburare depresivă persistentă (o stare constantă de depresie ușoară). Deși este plină de povești personale și patetice, prin detalierea unor situații concrete din viața mea, pentru ca starea mea să se îmbunătățească, m-am străduit să identific mai curând principalele cauze ale sentimentelor mele decât să-mi descarc emoțiile negative.

Mă întreb ce simt și alți oameni aflați în aceeași stare ambiguă ca mine, care din afară par perfect în regulă, dar care pe dinăuntru putrezesc. Lumea tinde să se concentreze prea mult fie pe partea cea mai luminoasă, fie pe partea cea mai întunecată. Mulți dintre cei din jurul

meu nu înțeleg tipul de depresie de care sufăr. Dar mă întreb în ce fel și în ce condiții trebuie să se manifeste depresia ca să fie înțeleasă. Mai bine zis, de unde până unde se întinde teritoriul unei depresii care poate fi înțeleasă? Speranța mea este ca, după ce vor fi parcurs această carte, cititorii să-și spună „Nu sunt singurul care se simte așa”, „În lumea asta mai există și alți oameni ca mine”.

Dintotdeauna am avut credința că arta poate mișca sufletul oamenilor. Artă mi-a dat încredere. Încrederea că, deși ziua de azi poate că nu a fost perfectă, a fost totuși o zi bună, încrederea că și la capătul unei zile deprimante încă ai puterea să izbucnești în râs din te miri ce – până la urmă, asta înseamnă să-ți trăiești viața. Și am conștientizat că dezvăluirea întunericului din mine este la fel de naturală ca dezvăluirea luminii dinăuntru meu. Prin felul meu personal de a face artă, sper că mă voi apropia de voi, că voi ajunge, cu onestitate și deschidere, la inimile voastre.

Baek Sehee

LBRIS

We know
books

„Încrederea că, deși ziua de azi poate că nu a fost perfectă, a fost totuși o zi bună, încrederea că și la capătul unei zile deprimante încă ai puterea să izbucnești în râs din te miri ce – până la urmă, asta înseamnă să-ți trăiești viața.”

O depresie ușoară

Auzi voci, ai fantasme, îți faci rău – acestea nu sunt singurele simptome ale depresiei. Așa cum simțim durere în tot corpul din cauza unei răceli obișnuite, tot așa și o depresie ușoară ne chinuie sufletul.

Încă din copilărie am fost introvertită și sensibilă. Amintirile mele sunt vagi, însă jurnalul meu consemnează că nu am fost niciodată optimistă, că aveam perioade în care mă simțeam deprimată. Depresia s-a agravat după ce am intrat la liceu. Nu puteam să învăț, nu am mers la facultate, iar viitorul meu era sumbru – firește că toate astea m-au făcut să fiu și mai deprimată. Chiar și după ce am reușit să rezolv anumite chestiuni din viața mea pe care voiam să le schimb (să țin regim, să dau la facultate, să-mi refac relația cu iubitul și prietenii), depresia nu a dispărut. Nu mă simțeam mereu

cu moralul la pământ, ci era mai curând un fel de du-te-vino între depresie și bună dispoziție. Uneori mergeam la culcare deprimată, în alte zile adormeam fericită. Dacă eram stresată, mă lua durerea de burtă, iar când mi se înecau corăbiile, începeam să plâng. Ajunsesem să cred că eram deprimată din naștere și că, puțin câte puțin, mă transformasem într-o persoană tot mai întunecată.

Mă temeam din ce în ce mai mult de oameni, eram tot mai neliniștită în prezența lor. Când eram înconjurată de străini, anxietatea mea atingea paroxismul, însă mă prefăceam că totul era în regulă. Pe zi ce trecea, mă forțam tot mai mult să mă conving că voi fi bine. În momentul în care situația a devenit insuportabilă, mi-am făcut curaj și am hotărât că trebuie să merg la terapie. Eram încordată, mi-era teamă, dar am pășit în cabinetul psihiatrei fără așteptări.

Psihiatra: Cu ce vă pot ajuta?

Eu: Sunt... Cum să spun? Puțin deprimată. Trebuie să vă dau detalii?

Psihiatra: Ar fi bine.

Eu: (Scot telefonul și citesc din notițele pe care mi le-am făcut.) Mă compar exagerat de mult cu alții, mă critic mereu, am o stimă de sine scăzută.

Psihiatra: V-ați gândit vreodată care ar putea fi cauzele?

Eu: Cred că stima de sine scăzută vine din mediul familial în care am crescut. Încă din copilărie, am

auzit-o mereu pe maică-mea plângându-se: „Suntem săraci, suntem săraci, n-avem bani”. Așa am crescut. Am locuit într-un apartament prea mic pentru cinci persoane (circa 60 m²). În cartier era un complex rezidențial cu același nume ca al nostru, dar blocurile de acolo aveau camerele mai mari. Într-o zi, una dintre prietenele mamei m-a întrebat unde locuim, în complexul cu camere mari sau în cel cu camere mici. Din momentul acela, a început să-mi fie foarte rușine să spun unde locuia familia mea. Evitam să răspund la așa o întrebare.

Psihiatra: Ce altceva vă mai amintiți?

Eu: O, foarte multe. S-ar putea să sune banal, dar taică-meu o bătea pe mama. Azi îi spunem „ceartă între soți”, dar e violență domestică, nu? Când mă gândesc la copilăria mea, îmi vin în minte imaginile cu tata, care, după ce o bătea pe mama și pe noi, fetele, distrugea totul din casă și pleca în viul nopții de acasă. Adormeam plângând, iar în dimineața următoare plecam la școală, lăsând casa în haosul creat de taică-meu.

Psihiatra: Cum vă simțeați?

Eu: Disperată? Tristă? Aveam senzația că familia mea avea secrete pe care nu le puteam spune nimănui, secrete care, cu timpul, se tot înmulțeau. Credeam că se întâmplau lucruri pe care trebuia să le țin ascunse. Sora mai mare avea grijă ca nu cumva să

spun cuiva despre ce se întâmpla în casa noastră, iar eu îi spuneam surorii mai mici să-și țină și ea gura. Violența din casa noastră mi-a scăzut și mai mult stima de sine, dar cred că și relația mea cu sora mai mare a avut un cuvânt de spus.

Psihiatra: Relația cu sora mai mare?

Eu: Da. Dragostea surorii mele mai mari a fost întotdeauna o dragoste condiționată. Dacă luam note proaste, dacă mă îngrășam sau dacă nu mă străduiam îndeajuns să le fac pe toate perfect, se răstia la mine, râdea de mine, mă umilea. Diferența de vârstă dintre noi e mare și asta însemna că trebuia să o ascult și să fac ce spunea ea fără să comentez. Și depindeam de ea și financiar. Ne cumpăra haine, încălțări, rucsacuri și exact asta era slăbiciunea noastră. Ne spunea că, dacă ieșeam din cuvântul ei, ne lua înapoi tot ce ne cumpărase.

Psihiatra: Și toate astea v-au făcut să vă doriți să vă eliberați de ea?

Eu: Exact asta îmi doream: să evadez. Fiindcă nu era o relație normală. Se contrazicea singură. Ea avea voie să doarmă la prietenele ei, eu nu. Chiar așa îmi spunea, „Eu am voie, tu nu”. Ea avea voie să-mi poarte hainele, dar eu nu aveam voie să le port pe ale ei. Chestii de genul ăsta. Aveam o relație bazată pe iubire și ură. O uram, dar în același timp eram îngrozită că puteam să o înfurii și să rupă orice relație cu mine.

Psihiatra: Ați încercat să vă eliberați de relația cu sora dumneavoastră?

Eu: Da. Când am împlinit vârsta majoratului, m-am angajat cu jumătate de normă. Mi-am jurat să nu mai depind de banii ei, să fiu pe picioarele mele. Uneori lucram în timpul săptămânii, alteori în weekenduri și, puțin câte puțin, nu am mai depins de banii ei.

Psihiatra: Dar dependența emoțională?

Eu: Recunosc, a fost greu să mă despart de ea emoțional. Îi plăcea să-și petreacă timpul doar cu mine sau cu iubitul ei, fiindcă eram singurii care nu-i ieșeau din cuvânt, care știau foarte bine ce fel de temperament are. Într-o zi mi-a spus că nu voia să-și mai petreacă timpul cu nimeni în afară de mine, că se simte cel mai bine cu mine. Am fost atât de uimită de cuvintele ei, încât mi-am făcut curaj și, pentru prima oară, i-am spus în față ce gândeam: „Eu nu mă simt bine când suntem împreună, mă indispui”.

Psihiatra: Și cum a reacționat?

Eu: A fost confuză, șocată. Mai târziu am aflat că a plâns câteva nopți la rând. Și azi, dacă îi amintesc de acel episod, îi dau lacrimile.

Psihiatra: Cum v-ați simțit când ați văzut cum reacționează?

Eu: M-am emoționat, dar m-am simțit și ușurată în același timp. Am avut o senzație de eliberare. Oarecum.

Psihiatra: Nici după ce ați rupt atașamentul emoțional de sora dumneavoastră, nu v-ați recăpătat încrederea?

Eu: Uneori, simt că am încredere în mine, însă cred că nu am scăpat de depresie. Am senzația că sentimentul de dependență pe care l-am avut față de sora mea mai mare s-a transferat asupra partenerului meu.

Psihiatra: Cum v-ați descrie relațiile romantice? Să presupunem că vă place de cineva. Îl lăsați pe el să vă abordeze sau faceți dumneavoastră primul pas?

Eu: Sub nicio formă. Dacă îmi place de cineva, în niciun caz nu-mi arăt sentimentele, nu vreau să-l fac să creadă că sunt o partidă ușoară. Niciodată nu mi-a trecut prin cap să-i mărturisesc unui bărbat că îmi place de el sau să-l agăț. Sunt genul de femeie care are relații romantice pasive. Dacă unui bărbat îi place de mine, mă las purtată de val și, dacă se întâmplă să-mi placă de el, atunci continui relația cu el. Cam acesta e tiparul relațiilor mele romantice.

Psihiatra: Au existat și situații în care ați refuzat să intrați într-o relație în care el a făcut primul pas?

Eu: Nu, aproape niciodată. Dacă ies cu cineva, vreau să am o relație îndelungată și ajung să depind mult de el. În general, bărbații se poartă frumos cu mine, sunt atenți cu mine. Însă, dacă relația evoluează într-o dragoste reciprocă, simt că încep să mă sufoc,

fiindcă, în realitate, nu vreau să depind de nimeni. Vreau să trăiesc pe picioarele mele, să nu depind emoțional de nimeni, să trăiesc singură, însă nu cred că e posibil așa ceva.

Psihiatra: Ce fel de relație aveți cu prietenii dumneavoastră?

Eu: Când eram mică, prietenii erau foarte importante pentru mine. Nu eram diferită de cei de vârsta mea. Însă, după ce am fost victima bullyingului în școala primară și la gimnaziu, în liceu am căpătat o fobie față de grupuri, am început să mă tem foarte mult să mă împrietenesc cu cineva. Teama asta s-a manifestat și în relațiile mele romantice și am hotărât să nu am așteptări de la prieteni și prietenii.

Psihiatra: Înțeleg. Sunteți mulțumită de jobul dumneavoastră?

Eu: Da, lucrez în departamentul de PR al unei edituri, mă ocup de social media. Creez conținut, redactez postări, monitorizez imaginea editurii, chestii de genul ăsta. Îmi place ce fac și cred că sunt persoana potrivită pentru cerințele postului.

Psihiatra: Aveți feedbackuri bune?

Eu: Da, și tocmai asta mă face să muncesc și mai mult. Uneori mă simt presată să obțin rezultate și mai bune la birou.

Psihiatra: Înțeleg. Vă mulțumesc că mi-ați vorbit deschis, amănunțit. Va trebui să facem mai multe

investigații de specialitate, dar pentru moment vă pot spune că aveți tendința de a depinde de ceilalți. Aveți sentimente contradictorii ce se manifestă în același timp, iar asta înseamnă că, cu cât sunteți mai dependentă de alții, cu atât vă doriți mai mult să vă eliberați de ei. De pildă, dependența de partener vă conferă un sentiment de siguranță, dar sunteți și iritată, vă simțiți sufocată de prezența sa. Dar, dacă vă îndepărtați de el, începeți să vă neliniștiți, simțiți un gol în suflet. E posibil să fiți dependentă emoțional și de jobul dumneavoastră. Când vă ieșe ce v-ați propus, acceptați că sunteți competentă, ceea ce vă dă o stare de siguranță și de liniște interioară, dar problema e că această stare de mulțumire nu durează prea mult timp. E ca și cum ați alerga pe o roată de hamster. Deși vă străduiți să scăpați de depresie, nu reușiți să vă eliberați de emoțiile negative și acest ciclu continuu de încercări și eșecuri vă adâncește depresia.

Eu: Înțeleg ce spuneți. (Cuvintele ei mă consolează și am senzația că o fărâamă din mine s-a luminat.)

Psihiatra: Trebuie să ieșiți din acest cerc vicios. Dacă vreți să vă eliberați de autoînvinovățire și depresie, trebuie să încercați să vă provocați și să faceți ceva ce nu v-ați gândit niciodată că ați putea face.

Eu: Nici măcar nu știu cu ce să încep.

Psihiatra: Trebuie să nu mai amânați să căutați această provocare. Puteți începe cu o mică schimbare.

Eu: Mai am și obiceiul de a posta pe social media informații false despre viața mea. Nu e ca și cum m-aș preface că sunt fericită, dar îmi place să posteze citate din cărți, fotografii cu peisaje sau cărți, fiindcă vreau să arăt ce gusturi rafinate am. E ca și cum aș vrea să le spun oamenilor: „Uitați ce profundă și cool sunt”. Și am tendința de a-i judeca pe oameni după valorile mele, dar cine sunt eu ca să-i judec pe alții? Și mie mi se pare ciudat ce fac.

Psihiatra: Vă ascult și am senzația că vă doriți să vă transformați într-un robot. O persoană cu standarde absolute.

Eu: Exact. Știu că e imposibil.

Psihiatra: Săptămâna aceasta vă dau un chestionar (500 de întrebări despre personalitate, simptome și comportament) și, în funcție de răspunsuri, ne vom gândi care e metoda care vă poate ajuta să vă eliberați din cercul vicios. Ce părere aveți?

Eu: E în regulă.

(O săptămână mai târziu)

Psihiatra: Cum v-ați simțit săptămâna aceasta?

Eu: Până cu o zi înainte de Ziua Eroilor¹, am fost deprimată, dar pe urmă m-am simțit bine. Săptămâna

1. În original, *hyeonchungil*, sărbătoare celebrată pe 6 iunie, în memoria soldaților și civililor căzuți în războaie sau proteste.

trecută, când mi-ați spus că vreau să fiu ca un robot, am omis să vă spun ceva. De când am început să am standarde ridicate pentru mine înșami, am făcut o obsesie din a nu-i deranja pe alții. De exemplu, mă calcă pe nervi să văd pe cineva vorbind tare la telefon sau cu altcineva în autobuz. Atât de tare mă irită, încât îmi vine să-i strâng de gât. Bineînțeles, nu mă reped niciodată la nimeni.

Psihiatra: Și probabil că aveți un sentiment de vinovăție pentru ceea ce simțiți.

Eu: Da, așa e. O dată sau de două ori, am avut curajul să-i rog să vorbească mai încet, dar în 80% dintre cazuri tac, nu le spun nimic. Mă simt vinovată și dacă le spun ceva, și dacă tac. Uneori, la birou, mă scoate din sărite zgomotul tastelor altcuiva și nu mă pot concentra la ce am de făcut. Odată i-am spus unei colege să facă mai puțină gălăgie. M-am simțit ușurată după ce i-am spus ce aveam de spus.

Psihiatra: V-ați întrebat ce fel de persoană s-ar simți atât de vinovată că nu are curajul să le ceară colegilor să vorbească mai încet? Doar o persoană care caută cu tot dinadinsul să se chinuie pe sine. Majoritatea oamenilor preferă să nu ia atitudine, însă, atunci când te forțezi să nu fii retras, să iei atitudine, chiar dacă vorbești o dată din zece cazuri, tot te simți vinovat.

Eu: Eu vreau să spun deschis ce simt tot timpul, nu doar uneori.

Psihiatra: Credeți că, dacă ați face asta, v-ați simți mai fericită? Nu cred că v-ați vindeca de depresie dacă ați avea curajul să luați atitudine. Și asta fiindcă reacția oamenilor nu va fi mereu aceeași. Dacă cineva chiar se comportă reprobabil, simțiți că aveți responsabilitatea să-l corecți. Uneori, cea mai bună soluție pentru noi înșine este să-i evităm pe cei care nu vor să ne asculte. E ceva firesc să nu putem controla tot ce se întâmplă în jurul nostru. Sunteți doar un om, dar vă asumați roluri prea grele, care vă împovărează.

Eu: Și de ce sunt așa?

Psihiatra: Fiindcă sunteți o persoană cumsecade?

Eu: (Nu sunt de acord cu ce a spus adineauri.) Odată m-am forțat să arunc gunoi pe stradă, să vorbesc tare la telefon. Nu m-am simțit în regulă, dar am avut o senzație de eliberare.

Psihiatra: Nu vă forțați să faceți ceva ce vă dă o senzație de disconfort.

Eu: Sunt conștientă că fiecare om are motivele sale ca să facă ceea ce face, însă mi-e foarte greu să accept acest lucru.

Psihiatra: Obiceiul de a-i judeca pe oameni într-un mod simplist se întoarce ca un bumerang împotriva noastră. Dar e normal ca uneori să ne ieșim din fire. Încercați să vă imaginați cum s-ar comporta într-o astfel de situație o persoană pe care o admirați. Întrebați-vă dacă și-ar pierde cumpătul.