

죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어 2

I Want to Die but I Want to Eat Tteokbokki 2

Copyright © 2019 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 © 2025 by **Alice Books**

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

Design copertă: © DUART

Redactare: Bogdan Coșa

Corectură: Casian Gămănuț

ALICE BOOKS

Valea Lupului, Iași

www.alicebooks.ro

hello@alicebooks.ro

Telefon: 0751 54 02 02

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SEHEE, BAEK

Vreau să mor, dar tot vreau să mănânc tteokbokki / Baek Sehee; trad. din

lb. coreeană de Laura Stan. - Valea Lupului: Alice Books, 2025

ISBN 978-630-6676-19-4

I. Stan, Laura (trad.)

821.531

Baek Sehee

vreau să mor, dar tot vreau să mănânc tteokbokki

Traducere din limba coreeană
de Laura Stan



2025

Cuprins

Cuvânt-înainte. Înfruntându-mi rănille despre care nici măcar nu știam.	7
1. Ce e așa de rău în a dori să fii iubit?	13
2. Dieta: constrângerea de care nu poți scăpa	32
3. Obiceiul de a mă vedea prin ochii altora.	46
4. Aveam nevoie de răni vizibile	59
5. Speriată și de viață, și de moarte.	74
6. Faptul că există cineva care își dorește fericirea mea	91
7. O conversație privată cu mine însămi	103
8. Lărgindu-mi zona de mijloc	112
9. Nu e ca și cum a trăit altcineva în locul meu	126
10. Sinceritate și ipocrizie în stilul meu	138
11. Am coloană vertebrală sau nu?	149
12. Gândirea flexibilă și curajul de a te odihni.	162
13. Pentru a-mi vedea părțile strălucitoare	176
14. Pentru că viața merge oricum înainte	187
Cuvânt de încheiere. Acum nu mă mai detest.	201

· Cuvânt-înainte ·

Înfruntându-mi rănilile despre care nici măcar nu știam

În timp ce pregăteam volumul doi, m-am gândit mult la ce înseamnă să-ți plângi de milă. Am avut deseori momente când mă cufundam în depresie din cauza excesului făcut în direcția aceasta. Am realizat că am răni nevindecate în adâncul meu și, prin terapie, am început să înțeleg treptat tipurile și cauzele acestor răni.

Cu toate acestea, a-ți cunoaște rănilile și a-ți plânge de milă sunt două probleme diferite. Să-ți plângi de milă nu este rău în sine, dar oamenii consideră adesea că acest comportament este îngrozitor, probabil din cauza celor care își exagerează propriile răni, ignorând suferința celorlalți. M-am temut că aș putea fi un astfel de om sau că aș putea deveni unul.

Pe măsură ce terapia a avansat și rănilile mele au devenit mai puțin dureroase, cicatricile ajungând să fie și ele mai discrete, am descoperit că de fapt sunt mai puțin vulnerabilă în fața suferinței. Am fost adesea complexată de depresie și pentru că îmi venea foarte ușor să-mi zgândărar singură rănilile pe care tot eu le-am ascuns.

Familiaritatea, pentru mine, era liniștitoare. Motiv pentru care, când simțeam că depresia sau sentimentul de gol interior îmi dădeau târcoale, deschideam rapid ușa victimizării și intram. Era o cameră confortabilă, în care am petrecut mult timp. Și, deși aș fi putut să ies ușor de acolo și să-mi văd de viață, am ales deseori să încui ușa după mine, să mă închid înăuntru. Ca și când, înainte să mă-ntorc la ale mele, aș fi putut să mă bucur nițel de durerea și suferința acelea familiare.

Acum nu mai consider depresia drept o simplă răceală a minții. Pentru cineva ca mine, care a trăit cu ea ca o umbră vreme îndelungată, depresia este mai degrabă o boală incurabilă. Necesită gestionare continuă și poate fi tratată, dar este o călătorie dificilă și oboșitoare. Așa că am decis să renunț la ideea de vindecare completă. Accept că viața este așa cum este, însă nu consider că așa trebuie să și rămână, ci, dimpotrivă, că merită să caut modalități de a nu mă întoarce la plăcerile familiare de fiecare dată când mă simt deprimată. Pe scurt, evit să mai intru în camera victimizării și întunericului, evit să îmi plâng de milă; sunt acolo

doar ca să simt ce simt, fără să mă raportez și la rănilile altora.

Pentru cei care caută o metodă perfectă de a depăși depresia, această carte s-ar putea să nu fie cel mai bun ghid. Dar, dacă poate arăta rănilile interioare ale unei persoane într-un mod care să le permită și altora să vadă întunericul necunoscut din ei înșiși, atunci este suficient pentru mine. Am ținut deja de mână multe persoane în demersul acesta. Și-mi doresc să țin de mână și mai multe.

„Suferința omului se aseamănă cu comportamentul gazului. Dacă se pompează o anumită cantitate de gaz într-o încăpere goală, gazul va umple camera complet și uniform, indiferent cât de mare ar fi ea. Tot astfel, suferința umple întru totul sufletul uman și gândirea conștientă, indiferent dacă e vorba de o suferință mare sau de una mică. De aceea, «mărimea» suferinței umane este absolut relativă.»

Viktor E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*

· 1 ·

Ce e așa de rău în a dori să fii iubit?

În zorii zilei, cu weekendul după colț, am scos să citesc noul volum al scriitoarei mele preferate, Roxane Gay. Cartea se numește *Foame. Memoriile corpului (meu)* și, fiind primul eseu autobiografic al autoarei, am deschis-o cu interes. Dar, fără să-mi dau seama de ce, am început să plâng chiar de la prefață; am fost copleșită de o durere care m-a făcut să închid și să redeschid cartea de mai multe ori, plângând în continuare. Mi-am dat seama că nici măcar față de mine nu fusesem sinceră, iar mintea mi s-a umplut de amintiri. Deși am spus cu nerușinare că expunerea întunericului este o cale spre libertate, amintirile despre copilăria mea, despre sentimentele de singurătate, durere și tristețe pentru că nu am fost deloc iubită (poate nu chiar deloc) au

început să iasă la suprafață și să mi se desfășoare în minte.

Încă din gimnaziu, mi-a plăcut mereu de câte cineva, dar nimeni nu mi-a acceptat vreodată declarațiile de dragoste. În clasa a noua, îmi plăcea un băiat cu care eram prietenă, iar într-o zi, în timp ce mă jucam și mă agățam de haina lui, unul dintre prietenii săi a spus batjocoritor: „Se pare că Baek Sehee te place”. Băiatul care îmi plăcea a făcut o față de parcă ar fi fost rușinat. Un alt băiat din liceu, după ce și-a dat seama că îmi place de el, a început să se comporte ca și cum nu aș fi existat. Altcineva s-a jucat cu sentimentele mele și, desigur, au fost destule cazuri când băiatului de care îmi plăcea îi plăcea o prietenă de-a mea. Bineînțeles, ulterior am avut și momente când am fost iubită, dar atunci, când citeam, amintirile care îmi veneau în minte erau cele în care fusesem rănită. Cum memoria nu este exactă, poate că am reorganizat-o după bunul-plac. Excesiv, mai provocator.

Cu toate acestea, se pare că am început să înțeleg de ce am fost pasivă în relațiile mele amoroase și de ce simt o mare anxietate în legătură cu cele pe care le-am inițiat. „Persoana pe care o plac nu mă place la rândul ei. Vreau să fiu iubită de această persoană, poate că vreau să fiu iubită de toată lumea, dar nu primesc dragostea pe care o caut.”

Obsedată de aceste gânduri, m-am urât pe mine însămi și am crezut mereu că sunt nedemnă de iubire.

M-am întrebat inclusiv dacă sunt capabilă să iubesc pe cineva.

Ieri i-am povestit partenerului meu toate acestea în detaliu și pe larg. Nu m-a forțat nimeni. Nici nu eram sigură de ce vreau să o fac. „O să mă simt mai bine dacă vorbesc despre asta?” Nu aveam nicio certitudine. Mă temeam că partenerul meu ar putea fi dezamăgit să afle că am fost o persoană atât de jalnică, neîndrăgită și ignorată.

Psihiatra: *(Aproape că nu poate vorbi din cauza durerii în gât.)*

Eu: Doamna doctor, îmi merge bine, dar am avut un moment de prăbușire. Oare reziliența se poate îmbunătăți prin intermediul terapiei? Am impresia că am început să mă recuperez mai repede. Am citit de curând *Foame* de Roxane Gay. Pe scurt, este o carte în care autoarea își dezvăluie fără rezerve corpul, viața și gândurile. Își scoate la iveală părțile cele mai întunecate, iar eu am început să plâng chiar de la prefață. Și pot spune că trecutul, pe care nu l-am șters complet din memorie, deși am vrut să-l uit, să-l șterg și să-l distrug, a ieșit brusc la suprafață. Este posibil așa ceva?

Psihiatra: Sigur că da.

Eu: A fost o experiență uimitoare. Pe măsură ce citeam cartea, amintirile mele au început să se desfășoare ca o panoramă. Am notat repede acele amintiri

într-un carnet, în ordinea în care au venit. Și atunci mi-am dat seama că nu am fost sinceră. Adică, bineînțeles, nu trebuie să fim întotdeauna sinceri cu ceilalți. Dar mi-am dat seama că nu am fost complet sinceră nici măcar cu mine însămi, am fost sinceră doar atât cât am putut suporta.

În acel moment am avut o adevărată cădere psihică, am fost copleșită de sentimente insuportabile. (*Caut în carnetel.*) Așadar, „mi-am dat seamă că nu m-am acceptat pe deplin, că am vrut să scap de trecut pentru că nu am putut să-l suport, că l-am reprimat și că nu am putut nici să separ, nici să unesc sinele din prezent cu cel din trecut, fiind într-o stare de niciunde”.

Este ca și cum, dacă nu-mi pot accepta trecutul, ar trebui să-l îngrop și să trăiesc mulțumită cu mine, cea din prezent, dar nu pot face nici asta. Chiar dacă prezentul meu este diferit și mai puternic decât trecutul, tot sunt legată de trecut și mă gândesc: „A, sunt încă eu, cea din trecut, asta este doar o fațadă”.

Psihiatra: Puteți să îmi dați mai multe detalii?

Eu: (*Încep să îi povestesc despre faptul că nu am fost iubită.*) Ieri m-am întrebat dacă ar trebui să vă spun dumneavoastră mai întâi sau iubitelui meu, dar, văzându-vă starea acum, mă bucur că i-am spus lui mai întâi... (*Psihiatra chiar are dificultăți în a vorbi.*) Dacă nu aș fi vorbit ieri despre asta, astăzi

aș fi fost probabil prostdispusă. Fiecare are propriul mod de vindecare, nu-i așa? Nu cred că oamenii ar trebui să fie întotdeauna sinceri. Cred că nu există nimic mai violent decât a forța sinceritatea și a obliga pe cineva să dezvăluie ceva. Totuși, mă cunosc pe mine însămi. Pentru mine, a spune lucrurilor pe nume și a nu le ascunde a fost întotdeauna o modalitate de a găsi confort și libertate, chiar dacă a fost dificil. Datorită faptului că am spus ce am avut pe suflet, am devenit mai puternică și multe lucruri și-au pierdut între timp din importanță. E valabil și în legătură cu faptul că am crescut în sărăcie și cu atopia. Dar se pare că nu eram pregătită încă să scot la lumină trecutul. Asta este interpretarea mea. Așa că am încuiat totul în subconștient și am pretins că nu este adevărat, că trecutul s-a dus și că persoana de atunci nu mai sunt eu. Dar, de fapt, nu m-am vindecat, rana a rămas acolo. Dacă ar fi să gândesc pozitiv, aș zice că poate acum am ajuns în punctul în care o pot accepta.

Psihiatra: Nu v-a fost greu să vorbiți cu partenerul? Ce gânduri v-au trecut prin minte?

Eu: Mi-am făcut griji că aș putea fi desconsiderată, dar, deși eram anxioasă, am vrut să vorbesc. Așa cum v-am spus înainte, sunt de părere că ar trebui să fiu sinceră și, dacă cineva vrea să plece, atunci să plece. Dar iubitul meu nu a înțeles de ce aș putea

crede că m-ar desconsidera sau că ar fi dezamăgit. Nu reușea să înțeleagă de ce se îndreptau gândurile mele în acea direcție. Când i-am povestit despre trecutul meu plin de ură de sine, mi-a spus că el nu a desconsiderat sau disprețuit niciodată pe cineva pentru că era urât, supraponderal sau pentru că avea probleme cu pielea. Atâta timp cât acea persoană nu face niciun rău (*ce bine ar fi dacă toți ar gândi așa*), nu este și firesc? Dar eu... Da, e adevărat. Așa ar fi normal, dar eu am trăit crezând că nu e. Poate din cauza prietenilor care îmi găseau pielea dezgustătoare? Nu am crezut niciodată că sunt urâtă, dar poate că am fost? Sau poate că eram mai plinuță și din cauza asta... Am avut experiențe în care îmi plăcea de cineva, dar acea persoană considera că faptul că eu o plac e jenant sau neplăcut. A fost un șoc să realizez că sunt o persoană care provoacă repulsie și că nu sunt valoroasă în sine. Mai rău a fost că am internalizat acele priviri și am început să le accept. Când cineva îmi arăta afecțiune, îl desconsideram și, concentrându-mă pe aspectul fizic, au ajuns să nu-mi placă oamenii mai plinuți. Gândurile mele sunt cam încurcate, dar simt că, într-un fel, mă identific cu asta. În orice caz, după ce am spus totul cu voce tare, parcă nu a mai avut nicio importanță. De fapt, nu e chiar așa, contează cât de cât. Dar mi-am dat seama că nu este un lucru atât de

important, dacă cuiva i s-a părut atât de nesemnificativ, încât m-a întrebat: „De ce ai simțit asta?”

Psihiatra: Când ținem totul în noi, gândurile ne sunt alterate de ceea ce simțim. Păstrăm emoțiile de atunci ca atare. Dar, când le exprimăm verbal, putem să ne evaluăm din perspectiva unui observator. În mod rațional.

Eu: Chiar așa e. Înainte de a vorbi, în capul meu se amestecau toate amintirile și sentimentele de atunci, inclusiv rușinea, așa că părea o problemă enormă. Dar, când am exprimat verbal acele experiențe, emoțiile și timpul au dispărut, lăsând doar cuvintele goale. A fost ca și cum aș fi spus: „Uau, experiențele mele dureroase par acum atât de banale când le pun în cuvinte!”. M-am simțit nedreptățită. Păreau gândurile unui adolescent. Dar poate că exagerez.

Psihiatra: Dacă ne uităm la diferențele dintre atunci și acum, atunci nu aveți capacitatea de a suporta acea durere, așa că ați păstrat-o într-o cutie secretă, închisă temporar. Pentru că nu aveți resursele necesare să o gestionați. „De-abia mă țin pe linia de plutire, nu îmi permit să zgândăr nici măcar una dintre rănilor pe care le am deja, ce mă fac dacă mă trezesc cu încă una?” Așa că, în loc să vă expuneți, v-ați îngropat și sentimentele plăcute. Și le-ați îngropat atât de bine, încât ați ajuns să nu vă mai dați seama că le-ați îngropat. Dar viața este diferită

acum. Aveți un partener care vă iubește și oameni în jur care sunt cu siguranță diferiți față de cei de atunci. Și chiar și dermatita atopică s-a ameliorat considerabil. A fost cu siguranță o perioadă dificilă și plină de durere. Totuși, din perspectiva actuală, privind la rănilor de atunci, vă puteți gândi: „Atunci am suferit nespun de mult, dar acum nu a mai rămas nicio urmă”. Sau, privind cicatricile: „A, da, așa era pe-atunci”.

Eu: (*Bocesc din nou.*) Da, așa este, într-adevăr.

Psihiatra: Îmi pare rău. Vocea...

Eu: Nicio problemă. Când am citit acea carte, a fost ca și cum cutia secretă ar fi fost deschisă brusc, cu tot cu ambalaj. Poate că eu am fost cea care a sfâșiat-o și deschis-o. Acum mă simt ușurată și fericită. Și, deși mai am nevoie de exercițiu, cred că am acumulat suficientă putere pentru a spune cu ușurință: „Când eram mică, nu eram drăguță și nimeni nu mă plăcea, dar nu mai contează”.

Psihiatra: După cum ați menționat anterior, când i-ați povestit partenerului, i-ați analizat și reacția. Acest lucru a devenit posibil acum, în prezent. Sper că vă dați seama că ați ajuns în punctul în care puteți să vă expuneți durerea și să și vedeți cum reacționează cealaltă persoană. Nu mai sunteți cea care erați înainte.

Eu: Da, am devenit mult mai puternică. De fapt, nu mi-a plăcut ideea că traumele și rănilor mele din

trecut se leagă de prezent. Cred că mi-era teamă că nu voi putea scăpa niciodată de trecut și am apelat la mantre precum „Trecutul nu înseamnă nimic, nu te reprezintă cu adevărat”. Dar experiența mi-a arătat că nu e chiar așa. Nu e adevărat că nu există nicio legătură...

Psihiatra: Este o experiență bună. Cum ați ajuns să citiți această carte? V-a recomandat-o cineva?

Eu: Nu, este un obicei de-al meu să verific ce a mai apărut. Chiar un hobby, așa putea spune. Citeam prezentarea noilor apariții pe site-ul unei librării online, când mi-au atras atenția titlul *Foame* și subtitlul *Memoriile corpului (meu)*. Îmi plac eseurile autobiografice, așa că am citit descrierea și am simțit o durere în piept – și dorința puternică de a o citi. Dar a fost amuzant că, deși voiam să o citesc, instinctiv, parcă n-aș fi vrut. Așa că am pus cartea în coșul de cumpărături și am lăsat-o acolo câteva zile; și abia apoi m-am hotărât să o cumpăr. Mai mult, am început-o chiar de Ziua Internațională a Femeilor. Am făcut o poză cărții, am deschis-o și... încă de la prefață, am început să plâng. Nu mi-a venit să cred, dar așa s-a întâmplat.

Psihiatra: Cum v-ați simțit înainte de a citi cartea în acea zi?

Eu: O clipă, vă rog. (*Mă uit în jurnal.*) A fost într-o zi de joi. Eram epuizată.