

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

Przekład: Dominika Chybowska-Jang



죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어 2

I Want to Die but I Want to Eat Tteokbokki 2

Copyright © 2019 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 © 2026 by Wydawnictwo Yumeka

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

This book is published with the support of the Literature Translation Institute of Korea (LTI Korea)

Przekład z języka koreańskiego: Dominika Chybowska-Jang

Redakcja: Klaudia Szary

Korekta: Monika Pertek-Koprowska

Skład i opracowanie graficzne: Klaudia Szary

Projekt okładki: Monika Tumińska, Klaudia Hansel

ISBN: 978-83-980129-0-4 (oprawa miękka), 978-83-980129-1-1 (e-book)

Wydawnictwo Yumeka Klaudia Szary

ul. Ziołowa 43A/155, 40-635 Katowice

www.yumeka.pl

www.instagram.com/wydawnictwo.yumeka

www.facebook.com/wydawnictwo.yumeka

Sehee Baek *Nadal* **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 drugi tom memuaru, który wywołał wiele emocji i sprowokował niejedną dyskusję.

Przy okazji premiery *Nadal nie mam ochoty żyć, ale za bardzo lubię tteokbokki* przypominamy, że książka ta nie jest poradnikiem ani zbiorem uniwersalnych wskazówek dotyczących zdrowia psychicznego. Jest natomiast zapisem doświadczeń Autorki oraz przebiegu terapii, w której uczestniczyła. Przedstawione w niej refleksje i strategie radzenia sobie mogą nie być adekwatne do Twojej sytuacji, a ich interpretacja bez profesjonalnego kontekstu może być niewystarczająca lub myląca.

Zwracamy również uwagę, że psychoterapeuta ukazany na kartach książki pracuje w Korei Południowej, gdzie podejście do zdrowia psychicznego, standardy terapii oraz kultura rozmowy o emocjach mogą znacząco różnić się od tych znanych z praktyki psychologicznej w Polsce.

Jednocześnie chcielibyśmy podkreślić, że jeśli Ty lub ktoś z Twojego otoczenia doświadcza trudności psychicznych, obniżonego nastroju czy myśli rezygnacyjnych, warto zwrócić się o pomoc do specjalisty. Szukanie wsparcia jest ważnym i odważnym krokiem, a profesjonalna pomoc może realnie poprawić jakość życia i bezpieczeństwo.

Mamy nadzieję, że lektura tej książki będzie nie tylko doświadczeniem literackim, ale także impulsem do refleksji nad dobrostanem i troską o zdrowie psychiczne własne oraz osób nam bliskich.

Treści potencjalnie niepokojące: depresja, fatshaming, myśli samobójcze, problemy z odżywianiem, przemoc seksualna (wspomnienie), przemoc w rodzinie (wspomnienie), samookaleczanie, zaburzone postrzeganie własnego ciała.

Z ludzkim cierpieniem jest jak z gazem. Jeśli wpuścić pewną jego ilość do zamkniętego pomieszczenia, gaz wypełni je w sposób równomierny i całkowity, bez względu na jego rozmiary. Podobnie cierpienie „wypełnia” duszę i świadomość człowieka, bez względu na to, czy cierpimy ogromnie, czy tylko trochę. Dlatego też „rozmiar” ludzkiego cierpienia jest pojęciem najzupełniej względnym.

Fragment *Człowieka w poszukiwaniu sensu*
autorstwa Viktora E. Frankla*

* W przekładzie Aleksandry Wolnickiej, Czarna Owca 2009, str. 79. (Przypisy pochodzą od Tłumaczki).

Prolog

Stawiam czoła ranom, o których nie miałam pojęcia

Pracując nad drugim tomem tej historii, długo rozmyślałam o użalaniu się nad sobą. Przesadne rozwodzenie się nad własną osobą często kończyło się w moim przypadku przygnębieniem. Noszę w sobie niezagojone rany, a terapia pomogła mi metodą małych kroczków zrozumieć, na czym polegały i skąd się wzięły.

Świadomość własnego bólu i rozwodzenie się nad nim to jednak dwie różne rzeczy. Użalanie się nad sobą nie zawsze jest czymś złym, ale inni często patrzą na nie z niechęcią, ponieważ osoby skupione na swoich ranach z reguły zupełnie nie przejmują się cierpieniem innych. Bałam się, że sama jestem jedną z nich albo w końcu się nią stanę.

Im dłużej trwało leczenie, im bardziej zbliżniały się i bledły moje rany, tym dotkliwiej zdawałam sobie sprawę, że stałam się jeszcze bardziej podatna na ból. Często ogarniało mnie bowiem przygnębienie, które z łatwością przypominało o skrytych w głębi duszy ranach.

To, co znajome, daje mi poczucie bezpieczeństwa, dlatego ilekroć dopadały mnie smutek czy uczucie pustki,

w pośpiechu otwierałam drzwi do samowspółczucia i wchodziłam do środka. Było ono niczym przytulny pokój, w którym przez lata spędziłam mnóstwo czasu, i choć bez problemu mogłam z niego wyjść, wołałam zamknąć się tam na klucz. Trochę tak, jakbym znajdowała oparcie w tej przestrzeni, cieszyła się znajomym bólem i cierpieniem, przekonana, że w każdej chwili mogę wrócić do punktu wyjścia.

Nie traktuję już depresji jak przeziębienia umysłu. Dla osób takich jak ja, za którymi ciągnie się ona latami niczym cień, jest to raczej choroba nieuleczalna. Wymaga ciągłego leczenia i choć można wydobrzeć, jest to trudna i męcząca przeprawa. Właśnie dlatego postanowiłam wyrzucić ze słownika słowo: „wyleczona”. Nie znaczy to jednak, że akceptuję mój stan, zgadzam się, że „tak to już w życiu jest”, i uważam wyzdrowienie za grę niewartą świeczki. Ilekroć dopada mnie przygnębienie, szukam sposobów, by nie uciec ponownie w stronę dobrze mi znanych przyjemności. Zamiast wchodzić do ciemnego pomieszczenia i użalać się nad własnymi ranami, chcę skupić się na swoim bólu i nie porównywać go z innymi.

Ta książka nie jest najlepszym poradnikiem dla tych, którzy chcą na dobre pokonać depresję. Wystarczy mi jednak, że wgląd do ran kryjących się w moim sercu pozwoli niektórym dostrzec w nich samych mrok, z którego nie zdawali sobie dotychczas sprawy. Złapałam za rękę już mnóstwo ludzi i chętnie chwycę kolejnych.

Spis treści

Rozdział 13. Co jest złego w pragnieniu miłości?.....	11
Rozdział 14. Presja chudnięcia, od której nie sposób uciec	27
Rozdział 15. Nawyk patrzenia na siebie z perspektywy in- nych	39
Rozdział 16. Potrzebowałam ran rzucających się w oczy ...	49
Rozdział 17. Boję się życia tak samo jak śmierci.....	61
Rozdział 18. Żeby komuś zależało na moim szczęściu	76
Rozdział 19. Rozmowa z samą sobą.....	86
Rozdział 20. Odnaleźć złoty środek.....	94
Rozdział 21. Nikt przecież nigdy nie żył moim życiem ...	106
Rozdział 22. Zarówno hipokryzja, jak i szczerść są w moim stylu	115
Rozdział 23. To mam w końcu te zasady czy nie?	124
Rozdział 24. Otwarta głowa i odwaga, by odpocząć	136
Rozdział 25. Ujrzyć w sobie to, co błyszczy.....	147
Rozdział 26. Tak czy siak, życie trwa dalej	156
Epilog. Już nie czuję do siebie niechęci.....	166

Co jest złego w pragnieniu miłości?

Pewnej nocy z piątku na sobotę zabrałam się do lektury najnowszej książki Roxane Gay, jednej z moich ulubionych pisarek. Nosila tytuł *Głód. Pamiętnik (mojego) ciała*. Po raz pierwszy miałam do czynienia z jej autobiograficznym tekstem, dlatego zaczęłam czytać z zaciekawieniem. Sama nie wiem czemu, ale już na wstępie się rozplakałam. Z trudem brnęłam przez tekst, zaraz go odkładałam, by po chwili znów wrócić do lektury. Przez cały ten czas nie mogłam powstrzymać łez. Dotarło do mnie, że wcale nie byłam ze sobą szczera, kiedy twierdziłam, że ujawnienie skrywanego w sobie mroku jest drogą do wolności. Zanim się obejrzałam, każde wspomnienie (no dobra, może nie każde) osamotnienia wynikającego z bólu, smutku i braku miłości, których doświadczyłam w dzieciństwie, wypłynęło na powierzchnię i zaczęło krążyć mi po głowie.

Od gimnazjum ciągle się w kimś podkochiwałam, ale żaden z obiektów westchnień nigdy nie odwzajemnił moich uczuć. W trzeciej klasie dla żartu złapałam za koszulkę chłopaka, który mi się podobał. Najwyraźniej było po mnie widać, że coś czuję, bo jego kumpel zawołał wtedy drwiąco: „Baek Sehee chyba się w tobie buja!”. Mój ukochany zrobił

wtedy taką minę, jakby był tym zażenowany. W liceum pewien chłopak zaczął mnie traktować, jakbym nie istniała, gdy tylko zdał sobie sprawę, że mi się podoba. Był i taki, który bawił się moimi uczuciami, no i czasem obiekty moich westchnień podkochiwały się w bliskich mi koleżankach. Jasne, zdarzyło mi się doświadczyć miłości, ale w tamtej chwili do głowy napływały mi tylko bolesne wspomnienia, jakby zostały starannie wyselekcjonowane. Pamięć nie jest w końcu dokładna i można nią manipulować według własnego uznania. Sprawiać, że zapisane w niej zdarzenia będą jeszcze bardziej wyraźne i przerysowane.

Miałam jednak wrażenie, że w końcu znalazłam brakujący element układanki, który pozwolił mi zrozumieć, dlaczego moje związki zawsze były takie pasywne, a ja czułam niepokój w relacjach, które sama zainicjowałam. „Osoba, na której mi zależy, nie odwzajemnia moich uczuć. Chciałabym być przez nią kochana, całkiem możliwe, że chciałabym być kochana przez wszystkich, ale to się nigdy nie stanie”, uznałam, a ten wniosek sprawiał, że nienawidziłam samej siebie i wiecznie postrzegałam się jako niegodną miłości. Wątpiłam, czy sama zdołam jeszcze kogoś pokochać.

Wczoraj opowiedziałam o tym szczegółowo swojemu partnerowi. Wcale mnie do tego nie zmusił. Nie byłam jednak pewna, dlaczego zależało mi, by to zrobić. Czy wyrzucenie z siebie tych myśli mogło sprawić, że poczuję się lepiej? Bałam się, że mój ukochany się zawiedzie, kiedy odkryje, jak żalostną, niekochaną i ignorowaną istotą byłam w przeszłości.

Psychiatra: (Nie jest w stanie powiedzieć zbyt wiele przez ból gardła).

Ja: Doktorze, radziłam sobie dobrze, ale miałam moment załamania. Czy dzięki terapii łatwiej będzie mi dojść do siebie po takich chwilach? Wydaje mi się, że podnoszę się już po nich trochę szybciej. Ostatnio czytałam *Głód* Roxane Gay. W skrócie jest to książka ukazująca szczerze myśli autorki i to, jak postrzega swoje ciało i życie. Jest w niej mnóstwo mroku, a ja zaczęłam płakać już na wstępie. Nagle powróciła do mnie przeszłość. Wspomnienia, których nie wymazałam zupełnie z pamięci, ale naprawdę chciałam o nich zapomnieć, rozerwać je na strzępy. Czy coś takiego może się zdarzyć?

P: Oczywiście.

Ja: To było dziwne doświadczenie. Podczas lektury wspomnienia z przeszłości malowały mi się przed oczami niczym panorama. Spisałam je na szybko w notesie w tej samej kolejności, w której się pojawiały. Wtedy zdałam sobie sprawę, że nie byłam szczerą. W sensie, jasne, nie musimy wyjawiać całej prawdy innym. Ale ja zrozumiałam, że nie byłam szczerą z samą sobą, że w głębi serca przyznawałam się tylko do tego, co byłam w stanie znieść. Tak mnie to przybiło, że poczułam się tym wszystkim przytłoczona. (Szperam w notatkach). O, tak się wtedy czułam. „Zrozumiałam, że nie potrafiłam w pełni się zaakceptować. Dotarło do mnie, że nie umiem pogodzić się z przeszłością i pragnę się jej pozbyć, a przez to nie potrafię ani oddzielić teraźniejszej mnie od tej starej, ani ich połączyć, więc tkwię w zawieszeniu”.

Dam panu przykład. Skoro nie mogę zaakceptować siebie z przeszłości, powinnam na dobre ją pogrzebać i żyć dalej, ciesząc się z tego, kim jestem dzisiaj, ale nie potrafię tego zrobić. Co z tego, że jestem inna i silniejsza

niż kiedyś, skoro wciąż trzymam się przeszłości i myśli:
„Ach, to tylko skorupa. W środku dalej jestem taka sama”.

P: Może pani rozwinąć ten temat?

Ja: (Opowiadam o tym, jak nie mogłam zaznać miłości).
Zastanawiałam się wczoraj, czy powinnam powiedzieć to najpierw panu czy mojemu partnerowi, ale widząc, w jakim jest pan dzisiaj stanie, cieszę się, że zaczęłam od niego... (W końcu mój psychiatra nie mógł swobodnie mówić). Gdybym tego wczoraj nie zrobiła, pewnie czułabym się dzisiaj koszmarnie.

Każdy leczy swoje rany w inny sposób. Nie uważam, że człowiek musi być bezwarunkowo szczery. Myślę też, że nie ma nic bardziej okrutnego niż zmuszanie innych do szczerości i otwarcia się przed tobą. Jednocześnie wiem, jaka jestem. Wyciąganie na światło dzienne prawdy zawsze pozwalało mi zaznać spokoju i poczuć się wolną, w przeciwieństwie do skrywania jej i ucieczki. Nieważne, jak trudne by to było. Dzięki prawdzie stałam się twardsza, a mnóstwo niepokojących mnie spraw straciło na znaczeniu. Tak było na przykład z biedą czy egzemą. Chyba nie byłam gotowa stawić czoła przeszłości, którą tak bardzo chciałam ukryć. Tak to sobie po prostu interpretuję. Pewnie właśnie dlatego zamknęłam ją szczelnie w podświadomości i udawałam, że nie istnieje. Uważałam, że złe chwile mam już dawno za sobą, i żyłam, jakbym wcale nie była już tamtą osobą, ale tak naprawdę wcale nie zaleczyłam starych ran, one wciąż tam były. W nagłym przeblysku optymizmu pomyślałam, że być może te wspomnienia powróciły, bo jestem gotowa wyjść im naprzeciw.

P: Nie było pani ciężko podzielić się wątpliwościami z partnerem? Co wówczas pani myślała?

Ja: Bałam się, że zacznie na mnie patrzeć z góry. Czułam niepokój, ale mimo to chciałam mu o wszystkim powiedzieć. Jak już kiedyś wspominałam, wychodzę z założenia, że lepiej wyłożyć karty na stół i pozwolić drugiej osobie odejść, jeśli tak postanowi. Tyle że on nie potrafił zrozumieć, dlaczego myślałam, że będzie zawiedziony albo przestanie mnie traktować poważnie. Jakby nie mógł pojąć, skąd u mnie w ogóle taki tok rozumowania. Gdy opowiedziałam mu o tych wszystkich sytuacjach z przeszłości, kiedy mnie nie znoszono, powiedział, że o ile druga osoba nie wyrządziła mu żadnej krzywdy, sam nigdy nie patrzył na nią z góry ani nie czuł do niej niechęci tylko dlatego, że była brzydka, gruba albo miała kiepską cerę. (Ile bym dała, żeby wszyscy tak myśleli). Mówił, jakby to było coś oczywistego, ale ja... Fakt, niby miał rację, ale ja nigdy tak na to nie patrzyłam. Był w szoku, że koleżanki obrzydzała moja skóra, a chłopców, którzy mi się podobali, zawstydział albo odpychał fakt, że się w nich kochałam, bo byłam brzydka. Chociaż to nie do końca tak – nie sądzę, że byłam aż tak paskudna, po prostu należałam do trochę pulchniejszych. Myślałam: „Aha, czyli budzę w innych odrazę. Tylko tyle jestem warta”. Najgorsze było to, że sama przyswajałam te same wartości i zachowywałam się identycznie. Traktowałam z wyższością tych, którym się podobałam, a obsesja na punkcie wagi sprawiła, że nie znosiłam grubych ludzi. To myślenie nie miało sensu, ale chyba widziałam w nich po prostu samą siebie.

W każdym razie kiedy to wszystko z siebie wyrzuciłam, poczułam, jakie to nieistotne. Nie, to nie do końca tak. Zdałam sobie sprawę, że problem wcale nie był tak

istotny, może tak naprawdę bliżej mu było do błahostki, którą niektórzy skwitowaliby co najwyżej pytaniem: „Serio się tym przejmujesz?”.

P: Kiedy człowiek odtwarza coś w myślach, do głosu dochodzą również emocje. Trzymamy się tego, co wtedy czuliśmy. Kiedy jednak ubierzemy to w słowa, jesteśmy w stanie spojrzeć na sprawę z perspektywy zewnętrznego obserwatora i ocenić ją racjonalnie.

Ja: Dokładnie. Zanim powiedziałam to na głos, wspomnienia mieszały się z poczuciem wstydu i innymi uczuciami z tamtego okresu, przez co całość zdawała mi się ogromnym problemem, ale kiedy wyraziłam to słowami, emocje zniknęły, zostały jedynie suche zdania. Poczułam się wtedy zawiedziona, coś na zasadzie: „Wow, wystarczyło ubrać te bolesne doświadczenia w słowa i nagle się okazuje, że to w sumie nic takiego”. Ta historia brzmiała jak „tragedie”, które na dobrą sprawę mogły dotyczyć wszystkie dojrzewające dzieciaki. Miałam wrażenie, że przez cały ten czas przesadzałam.

P: Spróbujmy zastanowić się, na czym polega różnica między wtedy a teraz. W tamtym czasie nie miała pani po prostu wystarczająco siły, by poradzić sobie z bólem. Chwilowo włożyła go pani do kuferka ukrytego we własnym sercu i zamknęła na klucz w oczekiwaniu na właściwy moment. Zrobiła to pani, myśląc: „Ledwo się trzymam i nie mogę pozwolić, żeby posypano solą którąkolwiek z moich ran. A co, jeśli ktoś znowu mnie skrzywdzi?”. Koniec końców schowała tam pani nawet sympatię, którą darzyła innych. Tak dobrze zamaskowała pani swoje rany, że w pewnym momencie przestała zdawać sobie z tego sprawę.

Teraz ma pani jednak przy sobie kochającego partnera, jest też otoczona zupełnie innymi ludźmi. Atopia również nie doskwiera już pani jak kiedyś, prawda? Bardzo pani wtedy cierpiała, musiało być ciężko. Obecnie może pani jednak spojrzeć na dawne rany i pomyśleć: „Tak strasznie bolało, a nie ma nawet śladu” albo zerknąć na bliznę z myślą: „No tak, nie było łatwo”.

Ja: (Znów płacze). Tak, ma pan zupełną rację.

P: Przepraszam za mój głos.

Ja: Nie ma za co. Kiedy czytałam tę książkę, naprawdę czułam, jakby ten ukryty kuferek nagle się roztrzaskał, jakby coś rozerwało folię, którą skrzętnie go owinięto. Całkiem możliwe, że sama to zrobiłam. Czuję ulgę i radość. Wiem, że muszę jeszcze ćwiczyć, ale wydaje mi się, że mam w sobie już dość siły, by w odpowiedzi na pochwałę jak gdyby nigdy nic rzucić: „Wiesz, za dzieciaka byłam do niczego i nikt mnie nie lubił”.

P: No właśnie. Sama pani przed chwilą powiedziała, że zwracała uwagę na reakcje partnera, kiedy dzieliła się z nim tą historią. Doszła pani do momentu, w którym jest w stanie to zrobić. Chciałbym, żeby miała pani świadomość, jak daleko zaszła, mogąc mówić o swoich uczuciach i obserwować reakcje rozmówców. Jest pani teraz zupełnie inną osobą.

Ja: Tak, stałam się znacznie silniejsza. Szczerze mówiąc, nie podobało mi się to, że traumy i dawne rany wpływają na moją teraźniejszość. Może wynikało to z przekonania, że jeśli nic się nie zmieni, nigdy nie zdołam się uwolnić od przeszłości. Dlatego hasła w stylu: „Przeszłość nie ma znaczenia, nie jesteś tą samą osobą” dodawały mi sporo siły, sama zresztą zaczęłam wyznawać ten pogląd. Wiem już, że przeszłość niczego nie przesądza...