www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
백세희 (Baek Sehee)
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.
Serbian Translation Copyright © 20225 by Vulkan izdavaštvo d.o.o.
Serbian edition is published by arrangement with HEUN Publishing through BC Agency, Seoul & YOUBOOK AGENCY, Beijing
Translation Copyright © 2025 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05601-3

ČUVAMO PRIRODU

Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Ne živi mi se, ali mi se jede takpoki

Bek Sehi

Prevela Zvezdana Šelmić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2025.

SADRŽAJ

Predgovor 7

1 Blago depresivna 11

2 Da li sam patološki lažov? 33

3 Pod stalnom prismotrom 49

4 Moja želja da postanem naročita uopšte nije naročita 67

5 To prokleto samopoštovanje 79

6 Šta da uradim kako bih bolje upoznala sebe? 89

7 Regulacija, rasuđivanje, razočaranje, odlazak 99

8 Sporedni efekti lekova. 107

9 Opsesija izgledom i histrionični poremećaj ličnosti 117

10 Zašto ti se dopadam? Hoću li ti se dopadati i kad uradim ovo? Ili ovo? 139

11 Nisam lepa 151

12 Na samom dnu. 163

13 Epilog: u redu je, oni koji se ne suoče sa tamom ne mogu da cene svetlost 171

14 Napomena psihijatra: iz jedne nepotpunosti u drugu . . . 175

15 Postskriptum: razmišljanja o životu posle terapije 177

PREDGOVOR

Ako želite da budete srećni, ne smete se plašiti sledećih istina, već se direktno suočite s njima: prvo, da smo uvek nesrećni, i da naša tuga, patnja i strah imaju dobre razloge što postoje. Drugo, da nema načina da se ta osećanja zaista potpuno odvoje od nas samih.

Une parfaite journée parfaite
(*Savršeno savršen dan*)
Marten Paž

Ovaj epigraf je jedan od mojih omiljenih odlomaka i često mu se vraćam. Čak i u trenucima najnepodnošljivije depresije mogla sam da se nasmejem šali prijatelja, ali sam i dalje osećala prazninu u srcu, a onda bih osetila prazninu u želucu, što bi me navelo da izađem i pojedem malo takpokija – šta to ne valja sa mnom? Nisam bila smrtno depresivna,

ali nisam bila ni srećna, već sam lebdela u nekom osećanju između ta dva. Bilo mi je utoliko teže što nisam imala pojma da tako različita osećanja mogu da postoje, i da postoje u mnogim ljudima.

Zašto toliko ne umemo da budemo iskreni kad se radi o osećanjima? Zato što smo toliko iznureni od života da nemamo vremena da ih s nekim podelimo? Osetila sam potrebu da nađem druge ljude koji se osećaju kao ja. Zato, umesto da besciljno lutam u potrazi za njima, odlučila sam da budem osoba koju *oni* mogu da potraže – da držim visoko podignutu ruku i vičem: *Ovde sam, evo ovde sam!* – u nadi da će me neko primetiti kako mašem, prepoznati u meni sebe i prići, pa ćemo oboje naći svoju utehu u postojanju tog drugog.

Ova knjiga je hronika terapije na koju sam išla zbog distimije, upornog depresivnog poremećaja (to je stanje stalne blage depresije). Takođe je puna ličnih i ponekad patetičnih detalja, ali pokušala sam da ovo ne bude samo nabrajanje mojih mračnih emocija. Istražujem konkretne situacije u svom životu i tragam za osnovnim uzrocima svojih osećanja kako bih mogla da krenem ka nečemu zdravijem.

Razmišljam o drugima poput mene, koji spolja izgledaju potpuno dobro, ali trunu iznutra, a ta trulež je ovo neodređeno stanje – kad niste dobro, ali u isto vreme niste ni grozno. Svet kao da se suviše usmerava na ono najblistavije i najmračnije; mnogi među mojim prijateljima smatraju da je moj tip depresije veoma čudan. Ali šta je *prihvatljiv* oblik depresije?

Da li je i sama depresija nešto što se ikada može potpuno razumeti? Ipak, nadam se da će ljudi čitati ovu knjigu i pomisliti: *Dakle, nisam jedina osoba koja se tako oseća*; ili: *Sad razumem da ljudi žive s tim*.

Oduvek sam verovala da je umetnost način da se dodirnu srca i umovi. Umetnost mi je podarila veru: veru da danas možda nije savršen dan, ali je ipak prilično dobar, i veru da čak i posle dugog depresivnog dana i dalje mogu da prasnem u smeh zbog neke sitnice. Takođe sam shvatila da je otkrivanje moje tame jednako prirodno kao i otkrivanje moje svetlosti. Kroz moj veoma lični oblik ove umetnosti, nadam se da ću naći put do srca drugih ljudi, baš kao što je i ova knjiga našla put do vaših ruku.

1

BLAGO DEPRESIVNA

Klasični znaci kao što su glasovi u glavi, uporne misli i samopovređivanje nisu jedini znaci depresije. Baš kao što od blagog gripa može da vas boli celo telo, tako i od blage depresije može da vas boli čitav um.

Još od detinjstva sam bila introvertna i osetljiva. Sećanja su sad nejasna, ali po onom što čitam u svom starom dnevniku, svakako nisam bila rođeni optimista, a povremeno sam bivala i utučena. Depresija se ozbiljno javila u srednjoj školi i uticala je na moje obrazovanje jer me je sprečila da odem na koledž i tako mi ugrozila budućnost. Možda je logično što sam i kao odrasla ostala depresivna. Ali čak i kad sam promenila sve delove svog života koje sam želela da promenim – težinu, obrazovanje, momka, prijatelje – i dalje sam bila depresivna. Nisam se uvek tako osećala, ali sam ulazila i izlazila iz beznađa, neizbežnog kao loše vreme. Dešavalo

se da odem u krevet srećna, a probudim se tužna i utučena. Nisam mogla da zadržim hranu u sebi kad sam pod stresom, a kad se razbolim, plakala sam bez prestanka. Prosto sam se pomirila sa činjenicom da sam tip osobe koja je od rođenja depresivna, i pustila sam da moj svet postaje sve mračniji i mračniji.

Moja paranoja prema drugim ljudima postajala je sve gora, anksioznost prema neznancima je skakala nebu pod oblake, ali izveštila sam se da se ponašam kao da je sve u redu. Veoma dugo sam terala sebe da budem bolja, uverena da ću se sama izvući iz depresije. Međutim, u jednom trenutku mi je postalo preteško i konačno sam odlučila da potražim pomoć. Bila sam nervozna i uplašena, ali pokušala sam da isključim sva očekivanja kad sam ušla u sobu kod psihijatra.

Psihijatar: Šta mogu da učinim za vas?

Ja: Pa, mislim da sam blago depresivna. Treba li da idem u detalje?

Psihijatar: To bi bilo korisno.

Ja: (Vadim telefon i čitam iz aplikacije za beleške.) Previše poredim sebe sa drugima i onda grdim sebe i imam nisko samopoštovanje.

Psihijatar: Da li ste razmišljali o tome šta bi mogli biti uzroci takvog ponašanja i niskog samopoštovanja?

Ja: Mislim da to sa samopoštovanjem potiče od mog vaspitanja. Moja majka je uvek kukala da smo siromašni. Živeli smo u dvosobnom stanu, premalom za nas petoro, a u komšiluku je bila druga stambena zgrada sa istim imenom kao naša, ali s većim stanovima. Jednom me je mama jedne drugarice pitala u kojoj zgradi stanujemo, manjoj ili većoj, i tad sam osetila stid zbog toga gde živimo i ustezanje da to kažem drugim ljudima.

Psihijatar: Da li se sećate još nečega?

Ja: O, mnogo toga. To je takav šablon kad se pretoči u reči, ali moj tata je tukao mamu. Sad postoji eufemizam za to – *bračne nesuglasice* – ali zapravo se radi o nasilju, zar ne? Kad se setim detinjstva, uvek vidim tatu kako tuče mamu, sestre i mene, razbija stvari po stanu i odlazi nekuda usred noći. Mi bismo plakale dok ne zaspimo, a ujutro smo ostavljale sav taj nered da pođemo u školu.

Psihijatar: Kako ste se osećali zbog toga?

Ja: Očajno? Tužno? Osećala sam da moja porodica ima tajne koje ne smem ni sa kim da podelim, tajne koje su stalno rasle. Mislila sam da moram sve to da krijem. Moja starija sestra pazila je da nikome van porodice ne govorim o onome što se dešava kod kuće, a ja sam pak pazila da moja mlađa sestra ništa ne govori o tome. Sve što se dešavalo kod kuće uništavalo je moje samopouzdanje, ali sad se pitam da li je neku ulogu u tome imala i moja starija sestra.

Psihijatar: Mislite, vaš *odnos* sa starijom sestrom?

Ja: Pa, valjda. Sestrina ljubav bila je uslovna. Ako nemam dobre ocene u školi, ako se ugojim ili se ne posvetim onome što radim, ona bi mi se podsmevala

i ponižavala me. Ona je dosta starija od mene, što znači da je njena reč bila zakon. Tu je i pitanje novca, jer nam je ona kupovala odeću, cipele i rančeve. Koristila je to da manipuliše nama, govorila je da će nam oduzeti sve što nam je kupila ako je ne slušamo.

Psihijatar: Da li ste zbog toga želeli da pobegnete?

Ja: Naravno. Činilo mi se da je to vrlo zlostavljački odnos. Ona je bila puna suprotnosti. Na primer, ona je mogla da ide da spava kod drugarica, a ja nisam. Bilo je odeće koju nam nije dozvoljavala da nosimo. I još mnogo toga. Ali kod nje je sve bilo ili ljubav ili mržnja; mrzela sam je, ali sam se plašila da će se naljutiti na mene i napustiti me.

Psihijatar: Da li ste ikada pokušali da se udaljite iz tog odnosa?

Ja: Pa, kad sam odrasla i počela da radim pola radnog vremena, odlučila sam da postanem finansijski nezavisna, barem što se nje tiče. Malo-pomalo.

Psihijatar: A psihička nezavisnost?

Ja: To je bilo teško. Moja sestra je imala samo dvoje prijatelja, svog momka i mene, jer smo mi bili jedini koji smo pristajali da ispunjavamo svaki njen ćef. Jednom prilikom mi je rekla da mrzi da provodi vreme s drugim ljudima i da se sa mnom oseća najprijatnije. To me je toliko pogodilo da sam joj odbrusila prvi put. Rekla sam: „Ali meni nije prijatno s tobom. Zapravo, veoma mi je *neprijatno*."

Psihijatar: Kako je reagovala?

Ja: Bila je šokirana. Sledećih nekoliko noći je plakala. Do dana današnjeg, ako to pomenemo, rasplače se.

Psihijatar: Kako ste se vi osećali kad ste videli takvu reakciju?

Ja: Bila sam dirnuta, valjda, ali mi je i laknulo. Osetila sam se oslobođeno. Bar malo.

Psihijatar: Znači, vaše samopoštovanje se nije popravilo kad ste se odvojili od starije sestre?

Ja: Ponekad sam bila sigurnija u sebe, ali mislim da se opšti trend depresije nastavio. Kao da je ono zbog

čega sam zavisila od starije sestre prešlo na moje momke.

Psihijatar: A šta je s vašim ljubavnim vezama? Da li vam mladići prvi prilaze ili ste vi aktivniji?

Ja: Uopšte nisam aktivna. Ako mi se neko dopadne, znam da će misliti da sam slaba i da će grozno postupati prema meni, i zato i ne želim da ikome pokažem da mi se dopada. Nikad nikom nisam rekla da mi se dopada, nisam ni sa kim ni flertovala. Moje veze su uvek pasivne. Ako se nekom dopadnem, pristanem na neko vreme, pa ako funkcioniše, kažemo da je zvanično. To je moj obrazac.

Psihijatar: A da li se desi da ne postane *zvanično*?

Ja: Skoro uvek postane zvanično. Kada izlazim sa nekim, to je obično dugoročno, i na kraju počnem jako da zavisim od njega. Moji momci se lepo staraju o meni. Ali čak i kada me razumeju i ostave mi prostora, ja se nerviram. Ne želim da budem toliko zavisna. Želim da budem samodovoljna i da mi je u redu kad sam sama, ali stalno mislim da je to nemoguće.

Psihijatar: A kako je s prijateljstvima?

Ja: Kad sam bila mala, veoma ozbiljno sam shvatala prijateljstva, kao većina dece. Ali pošto su me u osnovnoj školi maltretirali, mislim da sam u srednjoj školi razvila strah od udaljavanja od čopora, i bila sam nervozna kad je reč o bilo kakvom prijateljstvu. Taj strah se odražava i u mojim ljubavnim vezama, pa sam odlučila da ne očekujem previše od prijatelja ili prijateljstava.

Psihijatar: Razumem. Da li vas posao zadovoljava?

Ja: Da. Radim u marketingu jedne izdavačke kuće, upravljam društvenim mrežama. Stvaram sadržaj, kontrolišem posećenost i tome slično. Posao je zanimljiv i dobra sam u tome.

Psihijatar: Znači, imate dobre rezultate?

Ja: Da. Zbog toga želim da radim više, ali zbog *toga* sam ponekad pod stresom da imam bolje rezultate.

Psihijatar: Razumem. Hvala vam što ste tako otvoreni i što tako detaljno govorite. Moraćemo da obavimo još neke preglede, ali vi izgleda imate sklonost ka

sazavisnosti. Ekstremne krajnosti emocija obično idu podruku, što u ovom slučaju znači da što više zavisite od nekoga, to sve više želite da ne zavisite od njega. Na primer, kada zavisite od momka, vi ga se gnušate, ali kada ga napustite, uplašeni ste i utučeni. Možda ste na isti način zavisni i od svog posla. Kada dobijate dobre rezultate, to potvrđuje vašu vrednost, pa ste opušteni, ali to zadovoljstvo ne traje dugo – u tome je problem. To je kao kad trčite u točku za hrčka. Pokušavate da izađete iz depresije sopstvenim naporima, ali ne uspevate, a taj stalni ciklus pokušaja i neuspeha pothranjuje početnu depresiju.

Ja: Razumem. (Zapravo, ove reči su me utešile i osećam da prvi put nešto jasno vidim.)

Psihijatar: Potrebno je da prekinete taj ciklus neuspeha i depresije. Zadajte sebi nešto za šta nikad niste mislili da ste sposobni.

Ja: Čak i ne znam odakle da počnem.

Psihijatar: To je samo početak. Možete početi od nečeg malog.

Ja: Pa, često stavljam na društvene mreže neistine o svom životu. Ne pretvaram se da sam srećna, ali postavljam odlomke iz knjiga, slike predela ili citate, pa se razmećem kako imam sjajan ukus. Pokušavam da kažem: *Pogledajte kako sam ja duboka i sjajna osoba*. I osuđujem druge ljude. Ali ko sam ja da ikoga osuđujem? Suviše sam čudna. Čak i samoj sebi.

Psihijatar: To zvuči skoro kao da pokušavate da postanete savršeni robot. Neko ko poseduje apsolutne standarde.

Ja: Upravo tako. A to uopšte nije moguće.

Psihijatar: Ove nedelje ću vam dati da popunite upitnik – pet stotina pitanja o ličnosti, simptomima i ponašanju – pa ćemo na osnovu toga videti kakve nove izazove možemo da vam zadamo, kako biste prekinuli taj ciklus.

Ja: U redu.

(Nedelju dana kasnije)

Psihijatar: Kako ste ovih dana?