

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

백세희 (Baek Sehee)

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 quota-
tions

embodied in critical articles or reviews.

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 978-86-10-05936-6



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.

Bek Sehi

NE ŽIVI MI SE,
ALI MI SE I DALJE
JEDE TAKPOKI

Prevela Zvezdana Šelmić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2025.

SADRŽAJ

<i>Napomena o sadržaju knjige</i>	7
<i>Prolog</i>	9
1 Šta ne valja kod želje da budem voljena?	11
2 Mršavost: pritisak od kojeg ne mogu pobeći.	33
3 Videti sebe tuđim očima	49
4 Potrebna mi je rana koju mogu da vidim	65
5 Zato što se bojim i života i smrti.	83
6 Da neko želi da budem bezbedna	101
7 Godišnjica	115
8 Proširiti tu srednju zonu u meni	125
9 Drugi ljudi ne mogu znati kakav je moj život	141
10 Biti to što sam, i iskrena i dvolična	155

Bek Sehi

11	Da li imam ili nemam petlju?	167
12	Fleksibilno razmišljanje i hrabrost da se stane	181
13	Videti blistave delove sebe	195
14	Zato što život ide dalje	207
	<i>Pogovor</i>	221

NAPOMENA O SADRŽAJU KNJIGE

Za čitaoce koji vole da su upozoreni: u ovoj knjizi pominju se teme koje nekome mogu biti uznemirujuće, kao što su opisi samopovređivanja, poremećaja u ishrani i razmišljanje o samoubistvu.

Ova knjiga nije namenjena da daje savete, niti kao zamena za individualno prilagođenu stručnu pomoć, već samo daje opis iskustva jedne osobe.

PROLOG

SUOČAVANJE SA RANAMA ZA KOJE NISAM NI ZNALA DA IMAM

Mnogo sam razmišljala o samosažaljenju dok sam pripremala ovu drugu knjigu. Preterano samosažaljenje mene često vodi u depresiju. Postoje unutrašnje rane koje nisu zarasle, a moja terapija omogućila mi je da shvatim, malo-pomalo, kakve su to rane i zašto postoje.

Ali nije isto upoznati svoje rane i sažaljevati sebe zbog njih. Samosažaljenje ne mora biti loše, ali možda ljudi loše misle o njemu jer oni koji sažaljevaju sebe obično su usmereni na svoju patnju i ignorišu bol drugih. Plašila sam se da sam takva osoba, ili da ću takva postati.

Kako je moja terapija napredovala, kako je sve više mojih rana zarastalo i ožiljaka bledelo, postajala sam sve osjetljivija na patnju. Bilo je suviše lako da otkrijem zakopane povrede i da se zagnjurim u depresivne misli.

Meni je poznatost delovala kao bezbednost. Zato sam, kad god bi se pojavili depresija ili praznina, bila i više nego spremna da otvorim vrata samosažaljenja i uđem pravo unutra. To je bila udobna sobica, u kojoj sam ranije provodila mnogo vremena. I iako sam mogla s lakoćom da izađem odatle i nastavim sa svojim životom, često bih se zaključala unutra. Kao da je ta poznata patnja bila nešto u čemu mogu da uživam do mile volje pre nego što se vratim svom životu.

Više ne smatram depresiju *gripom uma*. Za nekoga ko je živeo s depresijom toliko dugo kao ja – do te mere da mi je postala kao druga senka – ona nekako više liči na neizlečivu hroničnu bolest nego na kratku prehladu. Potrebno ju je stalno kontrolisati, i može vam biti bolje, ali to je nešto što se dešava celog života. Zato sam odlučila da izbacim iz glave izraz *potpuno izlečena*. Ali neću ni da prosto prihvatim da je to tako i da će tako ostati zauvek. Pokušavam da nađem načine da ne pribegavam dobro poznatoj sklonosti ugađanja sebi kad god se osećam depresivno, da ne žalim sebe zbog svojih rana i da ne ulazim u tu mračnu sobu samosažaljenja. Želim da osećam ono što osećam, a ne da merim svoj bol prema bolu drugih ljudi.

Ova knjiga neće biti koristan vodič za one koji tragaju za konačnim lekom protiv depresije. Ali biće dovoljno, barem meni, ako se pokaže da moje najdublje unutrašnje rane mogu pomoći čitaocima da pogledaju u svoju unutrašnju tamu. Već sam držala za ruku mnogo ljudi – i spremna sam da ih držim još više.

ŠTA NE VALJA KOD ŽELJE DA BUDEM VOLJENA?

„Veličina“ ljudske patnje je apsolutno relativna.
Viktor Frankl, *Čovekova potraga za smislom*

Jedne subote ujutro kupila sam novu knjigu Roksen Gej: svrstavam je među moje omiljene pisce. Knjiga se zove *Glad* i tu sam se prvi put srela s njenim autobiografskim esejima, što me je navelo da otvorim prvu stranu puna iščekivanja. Ali začudo – čak i meni – briznula sam u plač već kod predgovora i ostatak knjige pročitala obuzeta bolom, povremeno je spuštajući da se odmorim, mada suze nisu prestajale da mi teku. To me je navelo da shvatim da nikada nisam bila iskrena prema sebi, čak i kada sam odvažno objavljivala da moja tama naglašava svetlost i da je to put ka slobodi. Svako sećanje iz detinjstva, kada sam bila usamljena, povređena i

tužna zbog nedostatka ljubavi (dobro, možda ne baš svako sećanje), sada se probilo na površinu i u mom umu su se odvijale čitave scene.

Od sredine osnovne škole često sam se zaljubljujivala, ali niko mi nikad nije uzvratio osećanja. U trećem razredu srednje uhvatila sam za rukav dečaka koji mi se dopadao, zadirkujući ga, a njegov drug, koji je stajao u blizini, primetio je moje zanimanje i počeo da ga zavatlava rečima: „Mora da se jako dopadaš Bek Sehi!“ Mojoj simpatiji kao da je bilo neprijatno. U srednjoj školi postojao je neko ko se, kad je otkrio da mi se dopada, ponašao kao da ne postojim. Bio je i jedan koji se poigravao mojim emocijama, i naravno, oni kojima se neka moja drugarica dopadala više nego ja. Bilo je perioda i kad sam bila voljena, naravno. Ali dok sam čitala *Glad*, prisećala sam se samo bola iz tih situacija. Sećanja nisu precizna, i mogu se preurediti kako god poželite: da budu ekstremnija ili stimulativnija.

Ali tad kao da se uklopilo nekoliko delova velike slagalice – moj razlog za pasivnost u vezama ili uzrok moje anksioznosti u situacijama kada sam ja činila prvi korak – i sve je došlo na svoje mesto. „Ne dopadam se osobi koja se meni dopada. Želela sam da me voli ta osoba, ili sam možda želela da me vole svi, ali ja nikad neću biti voljena.“ Te misli su me držale u okovima mržnje prema sebi i osećaja da sam bezvredna. Takođe sam se pitala i da li uopšte mogu da zaista volim nekoga.

Ne živi mi se, ali mi se i dalje jede takpoki

Juče sam sve ovo nadugačko ispričala svom momku. Nisam prisiljavala sebe da razmislim zašto mu to pričam, i nisam imala jasan odgovor. Da li će mi biti bolje ako to glasno kažem? Šalila sam se da će on biti razočaran kada shvati koliko sam bezvredna, koliko nevoljena i koliko sam često bila odbacivana u dosadašnjem životu.

Psihijatar: (*Boli ga grlo pa mu je teško da govori.*)

Ja: Dakle, doktore, dobro sam, ali bio je trenutak kad sam se malo srozala. Da li mi terapija pomaže da se bolje oporavim od takvih situacija? Zato što mislim da se moja brzina oporavka malo popravila. Čitala sa knjigu Roksen Gej, zove se *Glad*. Puna je autor-kinih iskrenih misli o njenom telu i životu. Često zalazi u tamu, a ja sam počela da plačem odmah kod predgovora. I sva ta sećanja, ne ona koja sam potpuno izbrisala, već ona koja želim da zaboravim, pokidam i potisnem, nekako su navirala u meni. Da li to može da se dešava?

Psihijatar: Naravno.

Ja: Bilo mi je fascinantno. Čitanje knjige nateralo je moja sećanja da se otvore u meni kao panorama. Zapisivala sam sve što bi mi se javilo. I shvatila sam da nisam bila iskrena prema sebi. Hoću da kažem, naravno da ne moramo biti potpuno iskreni ni prema kome. Ali sad sam shvatila: *nisam bila iskrena čak ni prema sebi, već samo onoliko koliko sam mogla da podnesem*. To mi je bilo strašno u tom trenutku, imala sam to nepodnošljivo osećanje, razumete? (*Vrpoljim se, tražim svoje beleške.*) Drugim rečima,

Ne živi mi se, ali mi se i dalje jede takpoki

„shvatila sam da nikad nisam potpuno prihvatila sebe takvu kakva sam, da nikad nisam prigrllila prošlost i želela sam samo da je se oslobodim, i na kraju sam je potisnula, i sada sadašnja i nekadašnja ja ne možemo ni da se povežemo ni da se razdvojimo i nalazim se u nekoj vrsti limba“.

Na primer, ovako: ako neću prihvatiti raniju sebe, onda treba da je sahranim i da živim svoj život zadovoljna onim što sam sada; ali to ne mogu – sadašnja ja, koja bi trebalo da je drugačija i jača od nekadašnje mene, na kraju se uplete u nekadašnjju mene, pa počnem da mislim: „Oh, potpuno sam ista kao nekada. Ovo je samo ljuska.“

Psihijatar: Možete li da mi kažete nešto više o nekadašnjoj sebi?

Ja: (*Govorim o vremenu kad mi je ljubav bila uskraćena.*) Juče sam mnogo mislila o tome da li treba prvo da kažem vama ili momku, ali sad kad vidim koliko vam nije dobro, drago mi je što sam prvo rekla momku (*zato što psihijatar danas jedva može da govori*). Da to nisam izgovorila juče, danas se ne bih dobro osećala. Izgleda da svako ima drugačije načine isceljenja. Mislim da nema potrebe da se stalno

Bek Sehi

govori potpuna istina. A nema ničeg nasilnijeg nego kad prisiljavate nekog da govori istinu, terate ga da prizna protiv svoje volje. Ali ipak, ja poznajem sebe. Put ka slobodi i olakšanju uvek je bio rasvetljavanje, umesto zakopavanja nečega ili bežanja od toga. Nije važno koliko je teško. To osvetljavanje me je učinilo jačom i ublažilo je mnogo toga što se nekad nadvijalo nada mnom. Kao što je odrastanje u siromaštvu ili ekcem.

Mislim da prošlost koju sam najviše želela da sakrijem još nije spremna da bude otkrivena. Ili bar ja to tako tumačim. Zaključala sam je negde u podsvesti i pretvarala sam se da je prošlost prošla i da stara ja nema nikakve veze s ovom novom ja, ali to nije značilo da sam isceljena, već je rana postojala sve ovo vreme. Možda su, upravo obrnuto, sećanja isplivala zato što sam sada spremna da ih prihvatim?

Psihijatar: Da li vam je bilo teško da to ispričate momku? O čemu ste razmišljali?

Ja: Brinula sam se da li će me gledati s visine. Bila sam nervozna zbog toga, ali stvarno sam želela da mu kažem. I kao što sam vam već govorila, radije bih da se otkrijem, pa ako druga osoba želi da me zbog

Ne živi mi se, ali mi se i dalje jede takpoki

toga napusti, neka slobodno ode. Ali moj momak nije mogao da razume zašto mislim da će me gledati s visine ili da će se razočarati u mene. Nije razumeo zašto uopšte mislim da bi neko tako reagovao. Kad sam mu ispričala svoju prošlost, kada su me mrzeli, rekao je da on nikad u životu nije nikog mrzeo zato što je ružan, ili debeo, ili ima nezdravu kožu. Da je sve to van kontrole pojedinca (*volela bih da svi tako misle*). Rekao mi je to kao da to treba da bude normalno, da je svaki drugačiji stav čudan. Šokiralo ga je što su deca iz mog razreda pokazivala gađenje prema mojoj koži, što sam ja sebe smatrala, možda ne ružnom – mislim da nisam bila ružna – već bucmastom, i da li sam zato mislila da sam ružna? I što sam se stidela svojih simpatija koje su se stidele što mi se dopadaju. Pomislila bih: „Ja sam osoba koja izaziva gađenje, ja sam, eto, takva.“ A još gore je što sam internalizovala takav pogled i što ga nastavljam. Pogledam nekoga kome se dopadam, i zbog svoje opsesije težinom mrzim ljude za koje smatram da su debeli. Moja mržnja je izopačena, ali na kraju krajeva, mislim da sam projektovala sebe na njih, da sam u njima videla sebe.

Jednom kad sam to sve izgovorila, počelo je da deluje ništavno. Dobro, možda ne baš ništavno. Ali

nekako u stilu *izgleda da to i nije bilo tako bitno*. Neka vrsta lakoće, osećanje da sam neko drugi, neko ko može da pomisli: „Zašto si, pobogu, to osećala?“

Psihijatar: Zato što, kad nešto mislite, u to se umešaju i vaše emocije. A vi ste i dalje u fazi da „osećate u trenutku“. Kada stavite situaciju van sebe korišćenjem reči, moći ćete da je osmotrite iz perspektive posmatrača. Racionalno.

Ja: Je li? Pre nego što sam govorila o tome, sećanja i stid bili su pomešani i izgledali su mi veoma važni, ali kad sam ih isterala korišćenjem reči, osećanja su se razišla, i ostale su mi samo reči. A to me je naljutilo, u smislu: „Uf, sva ta patnja, a kad sam je pretočila u reči, ispalo je da nije ništa.“ Odjednom su mi delovale kao misli koje svako može imati tokom adolescencije. Kao da sam sve vreme samo dramila.

Psihijatar: Ako razmislite o vremenu između tada i sada, vi prosto niste imali sposobnost da izađete na kraj s bolom. Prosto ste ga strpali u tajnu kutiju negde u sebi, na neko vreme, dok ne dođe trenutak kad ćete moći da se suočite s njim. Mislili ste: „Mučim se iz dana u dan, ne mogu sad da se bavim svojim ranama, i šta ako ponovo budem povređena?“ I

Ne živi mi se, ali mi se i dalje jede takpoki

umesto da se suočite s tom opasnošću, vi ste sklonili u stranu čak i osećanja koja su vam se dopadala. Sklonili ste ih tako detaljno da niste ni bili svesni da ste ih uopšte sklonili.

Ali sada je vaš život potpuno drugačiji, imate uz sebe nekog ko vas voli, i ljudi s kojima se družite su drugačiji. Vaša koža je sada u boljem stanju. Bilo vam je stvarno teško dok ste bili mlađi. Ali sada, iz sadašnje perspektive, fizička povreda vas prosto navodi da pomislite: „Baš jako je bolelo kad se desilo, ali sada nije ostao ni ožiljak.“ Ili možda pogledate ožiljak i pomislite, kao sa distance: „O, da, to je baš bolelo.“

Ja: *(Počinjem da plačem.)* Da, baš je tako.

Psihijatar: Žao mi je. Zbog mog glasa.

Ja: Ništa ne smeta. Znae, dok sam čitala tu knjigu, bilo je baš kao ta tajna kutija, čvrsto umotana – knjiga je jednim pokretom strgla taj omot. Ili sam ga možda ja strgla. Osetila sam veliko olakšanje. Vežba donosi savršenstvo, ali ja sad, ako mi neko uputi kompliment, imam snage samo da kažem: „Hvala. Kad sam bila mala, nisam bila ništa naročito i nikom se nisam dopadala, ali to je prošlo.“

Psihijatar: Da. I kao što ste upravo rekli, kad ste pričali momku o tome, čekali ste njegovu reakciju. Došli smo do trenutka kada je to moguće. Mislim da treba da budete svesni da ste daleko napredovali od svoje prošlosti kad možete da govorite nekome o tome i da tražite reakciju te osobe. Vaša sadašnja ličnost više nije ona iz prošlosti.

Ja: Da, osećam se mnogo jače. Iskreno rečeno, nije mi se dopadalo što trauma i rane mogu da se povežu sa sadašnjošću. Mislim da sam se plašila da nikad neću biti u stanju da ostavim prošlost iza sebe. Zato su mi prijale parole kao „Prošlost nije ništa, to više niste vi“. Ali sada sam to iskusila iz prve ruke, da prošlost može da se poveže samo sa sadašnjošću...

Psihijatar: To je dobro iskustvo. Kako ste došli do te knjige? Da li vam ju je neko preporučio?

Ja: Ne, ja redovno tražim nove knjige. Čitanje mi je hobi. Gledala sam nove naslove na onlajn-knjižari, i privukao me je naslov *Glad*, kao i opis: „Ispovesti o telu i gladi.“ A volim autobiografske eseje. Pročitala sam kratak opis, zvučalo mi je potresno i poželeva sam da je pročitam. Ali čudno je što sam, iako sam nagonski poželeva da je pročitam, stavila