

ХОЧЕТСЯ ВСЕХ ПОСЛАТЬ, А ЕЩЕ ПОЕСТЬ ТТОКПОККИ

Пэк Сехи



18+



К-Драма

Сехи Пэк

**Хочется всех послать, а
еще поесть ттокпокки**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 821.531-31(519.5)
ББК 84(5Кор)-44

Пэк С.

Хочется всех послать, а еще поесть ттокпокки / С. Пэк —
«Издательство АСТ», 2018 — (К-Драма)

ISBN 978-5-17-135792-4

«Хочется всех послать, а еще поесть ттокпокки» содержит расшифровки записей консультаций с психотерапевтом автора, Пэк Сехи, страдающей дистимией (состояние легкой подавленности, которое может сохраняться очень длительное время). В рассказах автора много личного и очень откровенного, но суть их не в демонстрации темных чувств, а в поиске изначальных причин конкретных ситуаций, в движении к выздоровлению. Эта книга для тех, кто испытывал подавленность или депрессию, находится в поисках гармонии с собой и окружающим миром.

УДК 821.531-31(519.5)

ББК 84(5Кор)-44

ISBN 978-5-17-135792-4

© Пэк С., 2018

© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Предисловие	6
Я просто немного подавлена	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Пэк Сехи

Хочется всех послать, а еще поесть ттокпокки

###

© ###, 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2024
© М. Солдатова и РоЧжи Юн., перевод
© Брагина М., художественное оформление

* * *

*Показать свою темную сторону —
это один из способов освобождения.
Хорошо бы люди, которыми я дорожусь, поняли,
Что у меня есть и такая сторона.*

Предисловие

У меня в жизни все не так уж плохо, почему же в душе пустота?

«Если хочешь стать счастливее, ты должен осмелиться взглянуть правде в глаза. А правда заключается в том, что мы вечно несчастны, и у нашей печали, у страданий, у страхов есть соответствующие причины. Эти чувства невозможно отделить от всего остального.»

Мартен Паж. Предисловие к корейскому изданию 2005 г. романа «Отличный день отличный»

Приведенная выше цитата – одна из моих самых любимых, из наиболее созвучных моим мыслям. Забавно, но даже в моменты невыносимой подавленности я смеялась шуткам друзей, чувствуя при этом в глубине души опустошенность, а потом, проголодавшись, отправлялась поест ттокпокки. Страдала от неопределенного ощущения не то чтобы подавленности, и не то чтобы счастья. Еще больше страдала от того, что не могла понять, как эти чувства могли возникать одновременно.

Почему люди не рассказывают искренне о своих ситуациях? Может быть им так тяжело, что не остается сил даже на то, чтобы дать об этом знать другим? Я постоянно чувствовала непонятную жажду, мне нужно было сочувствие людей, похожих на меня. И вместо того, чтобы метаться в поисках таких людей, я решила сама стать таким человеком. Изо всех сил махать руками: мол, я здесь! Хорошо бы кто-то похожий на меня, заметив мои знаки, приблизился и смог вместе со мной обрести душевное спокойствие.

Эта книга содержит расшифровки записей моих консультаций с психотерапевтом по поводу дистимии (в отличие от большого депрессивного расстройства, при котором наблюдаются серьезные симптомы, это состояние легкой подавленности может сохраняться очень долго). В моих рассказах много личного, очень откровенного, но суть их не в демонстрации темных чувств, а в поиске изначальных причин конкретных ситуаций, в движении к выздоровлению.

Меня интересуют двойственные люди, которые, как я, с виду вроде бы в полном порядке, но внутри разрушены. Мир обычно фокусируется на чем-то очень светлом или слишком темном. Вспоминаю реакции окружающих, которые не понимали, что я подавлена. Как вообще нужно выглядеть, в каком состоянии быть, чтобы тебя поняли? Или это за пределами понимания? Я хотела бы, чтобы при чтении моей книги кто-то подумал: «О, такое бывало не только у меня!» или «Оказывается, в мире есть и такие люди!»

Я считаю, что искусство способно воздействовать на человеческие души. Искусство дало мне веру. Я верю, что сегодняшний день не обязан быть отличным и может быть просто нормальным, что постоянная подавленность не мешает разок улыбнуться по незначительному поводу – такова жизнь. Я поняла, что вполне естественно проявлять свои как светлые, так и темные стороны. Я по-своему вношу вклад в искусство. Искренне хочу тронуть ваши души.

Пэк Сехи

Я просто немного подавлена

Я верю, что сегодняшний день не обязан быть отличным и может быть просто нормальным, что постоянная подавленность не мешает разок улыбнуться по незначительному поводу – такова жизнь.

Болезнь – это не обязательно слуховые и зрительные галлюцинации или самовредительство. Как от легкой простуды страдает тело, так от легкой подавленности страдает душа.

Я с детства была замкнутой и робкой девочкой. Точно не помню, но, судя по дневнику, я не была позитивной и нередко чувствовала подавленность. В старшей школе подавленность усилилась, и тогда мне это казалось естественным, ведь я толком не училась, не поступила в университет, перспективы мои были туманными. Однако когда то, что меня не устраивало, наладилось (*диета, учеба в университете, любовь, дружба*), я по-прежнему чувствовала подавленность. Не то чтобы всегда, но достаточно часто. В некоторые дни я засыпала подавленной, в некоторые – счастливой. Бывало, от стресса страдала несварением желудка, а от подавленности плакала. Я считала себя депрессивным по природе человеком и становилась все более мрачной.

Я испытывала тревогу и изрядный страх перед людьми, особенно в незнакомых ситуациях, но успешно притворялась, будто это не так. Думала, что все нормально, и корила себя еще больше. Выносить это становилось всё труднее и труднее, и я решила обратиться за консультацией. В напряжении и страхе, причем без особой надежды, я вошла в кабинет психотерапевта.

Терапевт: Что вас привело ко мне?

Я: Просто... как бы это сказать... я немного подавлена. Я должна рассказать подробно?

Терапевт: Было бы хорошо.

Я: (*Открыла в телефоне заметки и зачитала то, что там было написано*). Постоянно сравниваю себя с другими, страдаю самоуничижением. Наверное, у меня слишком низкая самооценка.

Терапевт: А вы задумывались, в чем причина?

Я: Похоже, низкая самооценка сложилась у меня из-за обстановки в семье. С детства я постоянно слышала от матери: «Наша семья бедная, бедная, денег нет». Квартира была слишком маленькой для пяти человек (*18 пхёнов*)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.