

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 поесть ттокпокки. Страдала от неопределенного

ХОЧЕТСЯ ВСЕХ ПОСЛАТЬ, А ЕЩЕ ПОЕСТЬ ТТОКПОККИ

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.

СЕХИ ПЭК

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 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 ПРОСТО НЕМНОГО
ПОДАВЛЕНА

Блезнь — 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 депрес-

ХОЧЕТСЯ ВСЕХ ПОСЛАТЬ, А ЕЩЕ ПОЕСТЬ ТТОКПОККИ

сивным 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 самоуничтожением. 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