

**Ik wil nog steeds
dood maar
eerst een bord
tteokbokki**

© 2026, Baek Se-hee en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Oorspronkelijke uitgave:

죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어 2

I Want to Die but I Still Want to Eat Tteokbokki

Copyright © 2019 by 백세희 (Baek Se-hee)

Originally published by HEUN Publishing

Dutch translation copyright © 2026 by Pelckmans Uitgevers nv

Dutch edition is published by arrangement with

HEUN Publishing, through BC Agency, Seoul

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopierechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Omslag: Pelckmans Uitgevers

Illustraties: @dancing.snail

Zetwerk: www.intertext.be

Vertaling: Francisca van Vark

D/2026/0055/284

ISBN 978 94 6530 069 6

NUR 402, 770

THEMA DND, VS

Ook verkrijgbaar als:

E-book: ISBN 978 94 6530 487 8

pelckmans.be

 facebook.com/pelckmans.be

 instagram.com/pelckmans.be

**Ik wil nog steeds
dood maar
eerst een bord
tteokbokki**

Baek Se-hee

Vertaald door
Francisca van Vark



P E L C K M A N S

Dit boek is gepubliceerd in overleg met de therapeut.
De gegevens van de betreffende kliniek kunnen op verzoek
van de betrokken partijen niet worden bekendgemaakt.
Bedankt voor uw begrip.

Ik wil nog steeds dood maar eerst een bord tteokbokki is een hoogstpersoonlijk verhaal dat serieuze onderwerpen behandelt die pijnlijk kunnen zijn voor lezers, waaronder eetstoornis, zelfverwonding en zelfdoding. Het verhaal van Baek is openhartig over mentale gezondheid, maar onlosmakelijk gelinkt aan de specifieke culturele en geografische context waarin zij leefde. De manier waarop er met de behandelde onderwerpen wordt omgegaan, dient dus in dat licht te worden geïnterpreteerd en geenszins als deskundig advies te worden opgevat.

Wie met vragen zit over zelfdoding kan terecht op de Zelfmoordlijn, op het gratis nummer 1813 of op zelfmoordlijn1813.be. Wie nood heeft aan een gesprek kan 24/7 terecht bij Tele-Onthaal op het nummer 106. Je kunt ook chatten via www.tele-onthaal.be. Jongeren kunnen terecht bij Awel op het telefoonnummer 102 of via chat op awel.be.

INHOUD

VOORWOORD

Confrontatie met mijn nog onontdekte
wonden 9

WEEK 13 Wat is er mis met geliefd willen zijn? 11
*Ik hoor alleen maar denigrerende
opmerkingen* 30

WEEK 14 Dun, dunner, dunst: de obsessie die ik
niet los kan laten 33
Gewoon een heel normaal lichaam 47

WEEK 15 De gewoonte om mezelf vanuit de blik
van een ander te bekijken 49
*Ik wil niet achtergelaten worden,
ik wil het achter me laten* 62

WEEK 16 Ik had een echt zichtbare wond nodig 65
Ik wil mezelf zijn, ik wil mezelf niet zijn 79

WEEK 17 De angst voor het leven, de angst voor
de dood 81
Lusteloosheid, mijn staat van zijn 97

WEEK 18 Iemand die mij geluk toewenst 99
*De dag dat ik de vanzelfsprekendheden met
een frisse blik bekeek* 111

WEEK 19 Gesprekken met mezelf 113
De grootte van je pijn is relatief 122

WEEK 20	Verbreed u, o middenweg 125 <i>Steeds een beetje beter</i> 139
WEEK 21	Andere mensen hebben mijn leven niet geleid 141 <i>Het verlangen om mezelf te bewijzen</i> 151
WEEK 22	Helemaal mezelf – zowel schijnheilig als oprecht 153 <i>Ingebakken vriendelijkheid</i> 163
WEEK 23	Heb ik wel of geen ruggengraat? 165 <i>We vergeten het vanzelfsprekende</i> 179
WEEK 24	Cognitieve flexibiliteit en de moed om te rusten 181 <i>Op zoek naar de handleiding van mijn leven</i> 193
WEEK 25	Opdat ik mijn goede kanten kan zien 195 <i>Ik accepteer dat ik verander</i> 206
WEEK 26	Het leven gaat gewoon door 209 <i>Leven met littekens</i> 221
	NAWOORD Ik haat mezelf niet meer 223

‘Een analogie: Het lijden van een mens is vergelijkbaar met het gedrag van een gas.

Als een bepaalde hoeveelheid gas in een lege kamer wordt gepompt zal het de kamer volledig en gelijkmatig vullen, ongeacht hoe groot de kamer is. Zo vult ook lijden de menselijke ziel en het bewustzijn volledig. Het maakt niet uit of het lijden groot is of klein. De “maat” van menselijk lijden is daarom altijd een relatief begrip.’

— Viktor E. Frankl, *De zin van het bestaan*

VOORWOORD

CONFRONTATIE MET MIJN NOG ONONTDEKTE WONDEN

Tijdens de voorbereidingen van dit boek heb ik veel nagedacht over zelfmedelijden. Omdat het vaak voorkwam dat ik vanwege extreem zelfmedelijden in een depressie wegglipte. Sommige van mijn mentale wonden hebben nog altijd niet kunnen helen, maar met behulp van therapie heb ik stukje bij beetje de aard van en de reden voor die wonden bloot kunnen leggen.

Maar weten dat je een wond hebt en medelijden hebben met jezelf vanwege die wond zijn twee geheel verschillende dingen. Er is in principe niks mis met zelfmedelijden. Maar het komt vaak voor dat iemand door overdadige focus op de eigen problemen geen oog meer heeft voor de pijn van anderen, waardoor zelfmedelijden een negatieve connotatie draagt. En daarom was ik bang dat ik zelf zo'n navelstaarder was – of misschien zou worden.

Met de tijd die ik in therapie spendeerde, heelden de korsten op mijn wonden, waardoor er eigenlijk steeds meer kwetsbare huid zichtbaar werd en ik juist sneller gepijnigd was. Hoe meer wonden ik ontdekte, hoe makkelijker het werd om in melancholie te vervallen.

Vertrouwdheid is ook een soort veiligheid. Dus telkens wanneer het gevoel van verdriet of leegte bij me opkwam, ging het deurtje naar zelfmedelijden weer open. Het was voor mij een veilige haven waar ik al vele dagen heb gepend. Ook al kon ik er makkelijk weggaan, ik sloot me er constant in op. Ik genoot van mijn vertrouwde pijn en zei tegen mezelf dat ik altijd weer terug kon keren naar mijn oude leven.

Ik beschouw mijn depressie niet langer als een simpele verkoudheid van de geest. Voor mensen zoals ik, voor wie depressie hen als een schaduw door het leven achtervolgt, is het meer een ongeneeslijke ziekte. Met continue behandeling kan het leed worden verzacht, maar het is een langdurig traject vol ontberingen. En dus heb ik het idee van volledige genezing losgelaten. Ik probeer te accepteren dat het leven nu eenmaal zo is en zoek steeds naar manieren om niet terug te vallen in oude vertrouwde patronen wanneer ik weer word overvallen door neerslachtigheid. Ik vind mezelf niet zielig, maar voel gewoon mijn pijn, zonder die met de pijn van een ander te vergelijken. Zodat ik niet wegwijn in de donkere kamer van zelfmedelijden.

Dit boek is geen zelfhulpboek voor hen die de heilige graal zoeken waarmee ze van hun depressie af kunnen komen. Maar voor mij volstaat het als de openbaring van mijn wonden een ander kan helpen om zijn of haar eigen schaduwkanten te herkennen. Ik heb al zo veel mensen een handje kunnen helpen met mijn vorige boek, en ik hoop dat dat er nog meer worden met dit.

WEEK 13

WAT IS ER MIS MET GELIEFD WILLEN ZIJN?

Op een vroege zaterdagochtend pakte ik het nieuwe boek van een van mijn favoriete schrijfsters, Roxane Gay, erbij. Het was een autobiografisch essay met de titel *Honger*. Aangezien het haar eerste autobiografische essay was, sloeg ik het boek vol verwachting open. Ik wist zelf ook niet waarom, maar bij het voorwoord stroomden de tranen al over mijn wangen. Al snotterend en gekweld door pijn sloeg ik het boek steeds weer dicht om het even later weer op te pakken. Ik realiseerde me dat ik niet eerlijk was geweest tegenover mezelf. Ik had zelf zo stellig beweerd dat het tonen van je duistere kanten de manier is om jezelf te bevrijden, maar nu stroomde mijn hoofd vol met alle herinneringen (misschien niet allemaal) die ik diep had weggestopt; de eenzame, pijnlijke en verdrietige herinneringen aan mijn jeugd, waarin ik geen liefde heb gekend.

Sinds de middelbare heb ik altijd wel iemand leuk gevonden, maar mijn liefde bleef altijd onbeantwoord. In klas drie had ik een oogje op een vriend van mij. Maar blijkbaar was het nogal duidelijk dat ik hem leuk vond,

want toen ik hem een keer plagerig aan zijn mouw trok, zei zijn vriend spottend: ‘Volgens mij vindt Baek Se-hee je leuk!’ Waarop mijn crush nogal beschaamd keek. En later was er iemand die me compleet negeerde zodra hij doorhad dat ik hem leuk vond. Er waren ook mensen die met mijn hart speelden alsof het een stuk speelgoed was, en dan kwam het ook vaak voor dat ik iemand leuk vond die eigenlijk een oogje had op mijn beste vriendin. Natuurlijk waren er ook een paar mensen die mij leuk vonden. Maar toen ik *Honger* las, kwamen alleen de pijnlijke momenten bovendrijven. Het geheugen is niet perfect en vaak ook selectief, dus het kan zomaar zijn dat ik me daarom alleen de meest extreme en pijnlijke momenten herinnerde.

Maar het leek alsof er weer wat stukjes van de puzzel op hun plek vielen over waarom ik altijd zo passief was in mijn relaties en waarom ik me zo angstig voelde wanneer ik wel degene was die het initiatief nam. Mensen die ik leuk vind, vinden mij dus niet leuk. Ik wilde gewoon dat hij me leuk vond, ik wilde misschien zelfs wel dat iedereen mij leuk vond, maar blijkbaar ben ik onbeminnelijk. Het waren dat soort gedachtes waardoor ik mezelf begon te verafschuwen en mezelf begon te beschouwen als iemand die nooit waardig genoeg was om geliefd te zijn. Ik begon me ook af te vragen of ik zelf wel een ander lief kon hebben.

Gisteren vertelde ik de lange en gedetailleerde versie van dit verhaal aan mijn partner. Het was niet zo dat ik het met tegenzin vertelde. Maar ik wist ook niet precies waarom ik het wilde vertellen en of ik me er misschien

beter door zou voelen. Ik was bang dat mijn partner zich bedrogen zou voelen als hij erachter kwam dat ik vroeger zo'n bedroevende, onbeminnelijke en veronachtzaamde stakker was.

Therapeut: (Door een keelverkoudheid is het lastig om te praten.)

Ik: Het gaat best goed met mij, dokter. Maar er zijn nog steeds momenten waarop ik een terugval heb. Kan therapie helpen om mijn veerkracht te vergroten? Ik heb wel het gevoel dat ik er sneller bovenop kom als het wat minder gaat. Ik las laatst het boek *Honger* van Roxane Gay. Kort gezegd heeft ze het daarin over haar lichaam en haar leven, en ze schrijft open en bloot over haar gevoelens. Ze heeft het uitvoerig over haar schaduwkanten en ik heb vanaf het voorwoord zitten huilen. Al die nare herinneringen die ik wilde vergeten, wilde wegvegen, in stukken wilde scheuren, die ik uit alle macht had onderdrukt; die kwamen in één klap weer naar boven. Is dat normaal?

Therapeut: Zeker.

Ik: Het was echt heel bijzonder. Terwijl ik het boek las, ontvouwdde de herinneringen aan mijn jeugd zich als een soort panorama voor mijn ogen. Ik heb ze snel in een notitieboekje genoteerd. En zo kwam ik erachter dat ik eigenlijk niet eerlijk ben geweest. Kijk, natuurlijk hoef je niet altijd eerlijk te zijn tegenover een ander. Maar ik zag toen pas in dat ik zelfs tegenover mezelf niet eerlijk ben geweest. Dat ik alleen eerlijk was voor zover ik de waarheid onder ogen kon komen. Toen ik

me dat realiseerde, werd ik overvallen door een onuitstaanbaar, verschrikkelijk gevoel. (Ik pak mijn notitieboekje erbij.) In andere woorden: 'Nu weet ik dat ik mezelf niet honderd procent kon accepteren. Dat ik mijn verleden wilde vergeten omdat ik het niet kon verdragen, en dat ik het daarom diep in mijn geheugen heb weggestopt. En nu is er geen duidelijk onderscheid tussen mijn vroegere ik en mijn huidige ik, maar ik kan ze ook niet verenigen. En dus heb ik het idee dat ik geen van beiden ben.'

Kijk: als ik mijn vroegere ik niet zou kunnen accepteren en haar liever ver wegstop, moet ik genoeg nemen met mijn huidige ik. Maar dat kan ik ook niet. Zelfs al is mijn huidige ik anders en sterker dan mijn vroegere ik, uiteindelijk is die versie nog steeds voortgekomen uit de andere, waardoor ik altijd zal blijven denken: ach, ik ben nog steeds gewoon mijn oude ik. Maar dan met een nieuw likje verf.

Therapeut: Kunt u dat gevoel wat meer omschrijven?

Ik: (Ik vertel dat ik nooit liefde heb gekend.) Gisteren vroeg ik me nog af of ik dit eerst aan u zou vertellen of eerst aan mijn partner, maar gezien uw toestand ben ik blij dat ik het eerst aan mijn partner heb verteld... (Omdat mijn therapeut moeite heeft met praten.) Als ik het gisteren niet aan hem had verteld, had ik me vandaag niet

goed gevoeld. Voor iedereen is het herstelproces natuurlijk anders. Voor mij is het niet zo dat ik altijd onvoorwaardelijk de waarheid moet vertellen. Ik ben er ook van overtuigd dat je iemand moet forceren om de waarheid te spreken. En toch – ik ken mezelf. Ik weet dat ik me alleen maar beter ga voelen als ik de waarheid onder ogen kom in plaats van mijn kop in het zand te steken. Ook al is het moeilijk. Door het openleggen van mijn wonden bouw ik juist eelt op. Nu zijn er veel dingen die me niet meer zo diep raken als vroeger, zoals dat ik in een redelijk arm gezin ben opgegroeid en dat ik last heb van eczeem.

Ik denk dat ik er gewoon nog niet klaar voor was om mijn opgeborgene verleden uit de kast te trekken. Dat is hoe ik het interpreteer. En dus heb ik het diep in mijn onderbewuste weggestopt en gedaan alsof het niet bestond. Ik denk dat ik mijn leven tot nu toe heb geleid alsof ik niet die persoon van toen was, omdat het verleden een gepasseerd station is. Maar eigenlijk is dat geen herstel, omdat de wonden niet echt zijn geheeld. Ik denk eigenlijk dat het een goed teken is; komen die herinneringen aan vroeger niet nu zo plots opzetten, omdat ik er eindelijk klaar voor ben om ze aan te gaan?

Therapeut: Was het lastig om het er met uw partner over te hebben? Hoe voelde u zich daarbij?

Ik: Ik was bang dat hij me niet serieus zou nemen.

Ik voelde me angstig, maar ik wilde het hem toch vertellen. Zoals ik al eerder zei: Ik gooi het eerst op tafel en als iemand dan bij me weg wil, prima – dit is gewoon wie ik ben. Maar alleen al het feit dat ik dacht dat hij me niet serieus zou nemen of zich bedrogen zou voelen, kon hij niet begrijpen. Waarom ik zó dacht... dat snapte hij gewoon niet. Toen ik klaar was met vertellen over mijn verleden vol zelfhaat, zei hij dat hij nog nooit iemand had veracht of verafschuwde omdat diegene lelijk was of dik, of geen gave huid had. Zolang die persoon hem niks aandeed, was het prima (dacht iedereen er maar zo over). Hij zei: ‘Dat is toch gewoon vanzelfsprekend?’ Maar... ja. Het is misschien vanzelfsprekend, maar ik heb het nooit zo ervaren. Mijn vrienden vonden mijn huid vies. Zelf vond ik mezelf niet zó lelijk, maar misschien was ik dat wel? Of kwam het misschien doordat ik wat voller was? De pijn die ik voelde telkens wanneer iemand die ik leuk vond zich daarvoor schaamde of ongemakkelijk voelde. Mensen walgen van mij, dat is dus hoe waardevol ik echt ben. Zulke dingen dacht ik dan. En het ergste is nog dat ik dat heb geïnternaliseerd en zelf ook zo ben geworden. Dat ik mensen die mij leuk vinden ga negeren. Of dat ik mensen die wat dikker zijn verafschuw, omdat ik ben geobsedeerd met lichaamsvet. Mijn hele ge-

dachtegang raakte in de war, maar ik denk dat het gewoon projectie was.

Hoe dan ook, als ik dit zo uitspreek, voelt het allemaal maar triviaal. Nou ja, niet écht triviaal. Maar het is gewoon niet zo'n big deal. Iets waar een ander van zou denken: waarom is dat überhaupt een ding?

Therapeut: Als we alleen maar in ons hoofd zitten, dan blijven we hangen in de emotie van toen. Maar als je het in woorden naar buiten brengt, kun je er als het ware afstand van nemen en als buitenstaander naar kijken. Rationeel.

Ik: Inderdaad. Voordat ik erover sprak, voelde het alsof alle herinneringen en schaamte op een hoop door elkaar lagen, waardoor het als iets heel groots aanvoelde. Toen ik er eindelijk over sprak, leek het alsof de gevoelens stuk voor stuk oplossen en in woorden verdampen. En dus dacht ik: wauw, als ik die herinneringen in woorden uitdruk, zijn ze eigenlijk helemaal niet zo pijnlijk. Ik was ook een beetje gefrustreerd. Omdat het voelde alsof het iets was dat iedere puber ervaart. Alsof ik gewoon overdreef.

Therapeut: Er is een verschil tussen uw vroegere ik en uw huidige ik. Vroeger had u niet het vermogen om die pijn te doorstaan. En dus heeft u het tijdelijk achter slot en grendel gestopt in uw eigen geheime doosje. Omdat u niet de kracht

had om er iets mee te doen. ‘Ik houd me al nauwelijks staande en als een van mijn wonden ook maar wordt geschampt, doet het al pijn, dus hoe zal ik me redden als ik nog meer verwondingen oploep?’ In dat geval is de makkelijkste weg om al je gevoelens weg te stoppen. En als je dat maar lang genoeg volhoudt, raak je er vanzelf aan gewend.

Maar op dit moment heeft u een liefdevolle partner en de mensen om u heen zijn ook veranderd ten opzichte van toen. Uw eczeem is nu ook veel verbeterd. Natuurlijk heeft u het echt wel zwaar gehad en heeft u veel pijn geleden. Maar als u nu vanuit uw huidige positie terugkijkt, kunt u ook zo denken: het deed toen heel veel pijn, maar ik heb er niks aan overgehouden. Of als u naar uw littekens kijkt: o ja, vroeger had ik daar pijn.

Ik: (Weer met tranen in mijn ogen.) Ja, dat is waar.

Therapeut: Sorry, mijn stem...

Ik: Geeft niet. Toen ik dat boek las, voelde het inderdaad echt alsof die geheime doos, die stevig was dichtgetapet – alsof die doos in één ruk werd opengetrokken. Misschien was ik zelf wel degene die hem opentrok. Nu voelt het als een opluchting. Ik moet nog wel wat oefenen, maar ik denk dat ik nu al zover ben dat ik heel luchtig kan zeggen ‘bedankt, maar ach, vroeger was ik

lelijk en hield niemand van me' als iemand me een compliment geeft.

Therapeut: Zoals u net al zei, toen u met uw partner in gesprek ging, durfde u zich aan zijn reactie bloot te stellen. U bent nu zover dat u dat kunt. Het is goed om te erkennen dat u bent gegroeid en iemand zoiets kunt toevertrouwen en zijn of haar reactie onder ogen kunt komen. U bent niet meer de persoon die u toen was.

Ik: Ja, ik ben veel sterker geworden. Eigenlijk vond ik het helemaal niet leuk dat mijn heden aan trauma's en oude wonden verbonden was. Misschien omdat ik dacht dat ik het nooit achter me zou kunnen laten. Daarom gaf het me vroeger troost om quotes te lezen als: 'Het verleden zegt niets over jou. Jij bent niet je verleden.' Maar ik heb het nu zelf ervaren: mijn verleden is wel verbonden met mijn huidige ik...

Therapeut: Dat is een hele goede ervaring. Hoe bent u bij dat boek gekomen? Had iemand het aangeraden?

Ik: Nee. Ik heb de gewoonte om de 'recent verschenen' pagina's van webwinkels te bekijken, en de titel *Honger* viel me op. De ondertitel sprak mij ook aan: *De geschiedenis van mijn lichaam*. Bovendien heb ik een zwak voor autobiografische essays. Toen ik de samenvatting las, voelde ik me geraakt en dus wilde ik het graag lezen. Maar het

grappige is dat ik het instinctief wilde lezen, maar eigenlijk ook niet, waardoor ik het eerst een paar dagen in het mandje liet zitten voordat ik de knoop doorhakte en het eindelijk toch kocht. Dat was toevallig op Internationale Vrouwendag. Ik maakte eerst een foto van het boek, sloeg het open, las de eerste paar pagina's en... Ik weet niet waarom, maar ik heb vanaf het voorwoord tranen met tuiten zitten huilen.

Therapeut: Hoe voelde u zich die dag voordat u met het boek begon?

Ik: Even kijken. (Ik pak mijn dagboek erbij.) Dat was op donderdag. Toen was ik best wel moe.

Therapeut: Waarom?

Ik: Allereerst omdat ik het druk had. Ik had een vergadering op het werk en ook nog een afspraak voor mijn boek. Ik had al drie dagen geen tijd voor mezelf gehad na het werk. Op donderdag hadden we ook nog een training, waardoor ik tot zeven uur op kantoor zat. Bovendien ben ik geobsedeerd met bekwaamheid. Ik ben altijd bang dat mensen mij als onbekwaam zien. Als er iemand op het werk een goed idee heeft, zou ik eigenlijk moeten denken: wauw, dat is een goed idee! Maar ik denk dan: waarom ben ik daar nu niet opgekomen? Waarom weet ik niet precies. We hebben een hele dag van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat aan één stuk door over één en-

kel project vergaderd. Iedereen kwam steeds met hele creatieve en vernieuwende ideeën, waardoor ik me beschaamd afvroeg of iemand als ik eigenlijk wel boeken kan schrijven. Maar het goede nieuws is dat ik vandaag weer zoiets heb van, het maakt helemaal niet uit. Op het moment zelf was het natuurlijk wel even moeilijk. En het voelde alsof ik onder grote druk stond.

Therapeut: Omdat iemand u onder druk zette?

Ik: Nee, helemaal niemand zette me onder druk. Daarom is het zo belachelijk. Als er wel iemand was geweest die tegen me zei, 'zeg ook eens wat,' en me zo onder druk zou zetten, dan kon ik dat gevoel tenminste nog begrijpen.

Therapeut: U zet dus uzelf onder druk omdat niemand anders het doet.

Ik: Ja. En dan denk ik: ze zullen het vast wel denken, maar het gewoon niet tegen me zeggen. Ze houden zich in, krompen het op. Maar ze kunnen elk moment ontploffen. Dat soort waanideeën verzin ik dan helemaal zelf. Poeh... Ik ben eigenlijk ook raar.

Therapeut: Dus u kwelt eigenlijk uzelf door alleen maar in uw hoofd te zitten.

Ik: Dat klopt. En als ik dan een tijdje zo met die kwelling heb zitten worstelen, voel ik opeens het vurige verlangen om mezelf ervan te verlossen.