

漫画书摘 | 《为了这个家，我杀了我自己》——儿少照顾者的重生日记

创伤的产生、膨大、消解、再现，一生的题目。



《为了这个家，我杀了我自己》。图：远流出版社提供

【编按】：台湾“远流出版社”引进、翻译了日本漫画《为了这个家，我杀了我自己》，讲述儿少照顾者的成长和创伤故事，并于今年7月出版。儿少照顾者指的是，未满18岁的儿童或青少年，在本应享受童年和青春的年纪，却过早地代替大人扛下家务，照顾家人、给予情感支持等重责。这是一群极容易被忽略的家庭角色。在成长过程中，他们一部分的自己被极大扼杀了，以爱为名的巨石，也压得人喘不过气来。

主角小唯从孩童起就替父照顾精神不佳的母亲，后来上学、工作，都一直摆脱不掉身上的责任，并因受到长期的压力和无助而造就了某些性格和沟通方式。她被送进精神病院后，在专业帮助和自我觉知下展开治疗，这也是她学会自我保护的开端。她后来再进入社会，工作，也进入婚姻，而成为母亲后，她又重新体验了一番女性作为母亲的苦楚，对自己的妈妈有了更多理解，也更学会了保护自己。

这本书传递的重要意识是，创伤可以贯穿人生的许多阶段，并在某些阶段重现。也是在这些时候，不断的自我觉察、观察自己的模式、和有意识地疗愈，才会令人产生改变，而改变的结果也不一定是一直向上的，会有起伏。这过程中需要外界的帮助，但终究是自己必经的过程。而书中对父亲责任的批判是可待加强的，我们也提醒读者从中看到两性生命经验的差异，意识到自己的性别角色、社会化经验，可能为他人带来/自己可能会承受的影响。

儿少照顾者是需要被看见的一群人，在这本书里，介绍他们的人生经验是书的主要目的。而对于东亚社会的许多人来说，或许也在某些阶段某些时刻带上了相似的创伤的影子，因此可能会在阅读这本漫画中找到自己的共鸣。我们希望读者在读到这本书的时候，既能理解他人，也能理解自己。也希望需要帮助的人不害怕向外界求助。

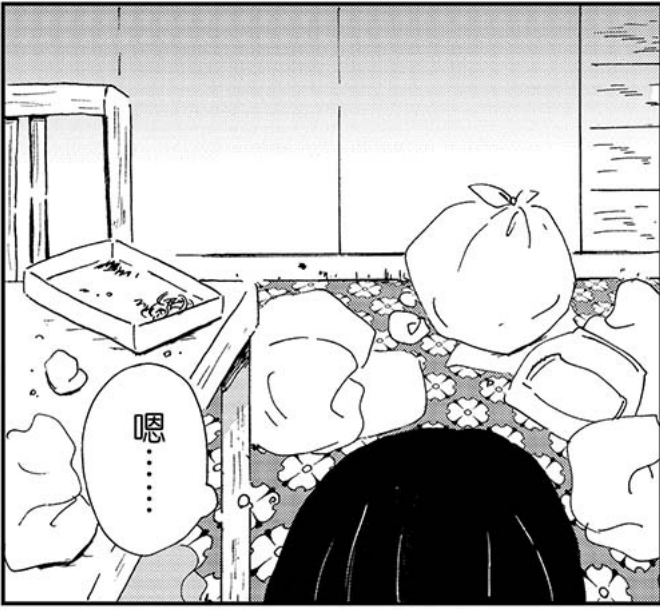
以下是这本漫画的第一章的部分内容，也是故事的开头。端传媒获授权转载。

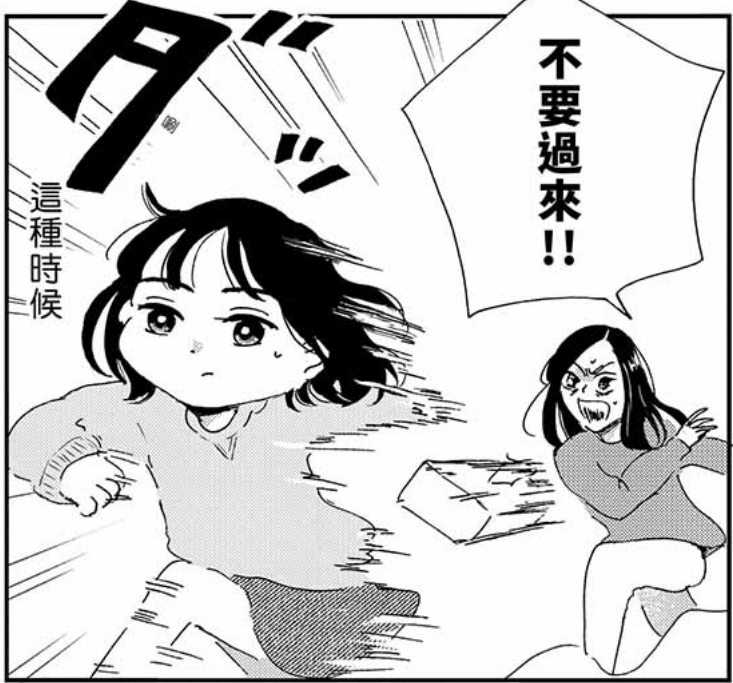
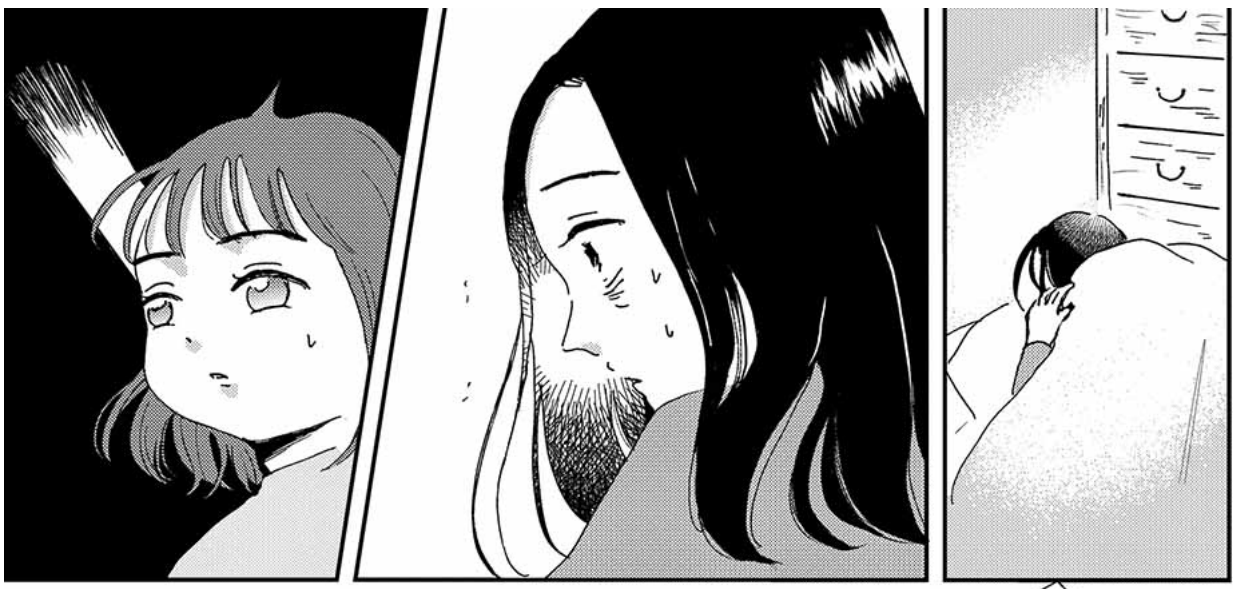
[《为了这个家，我杀了我自己》](#)

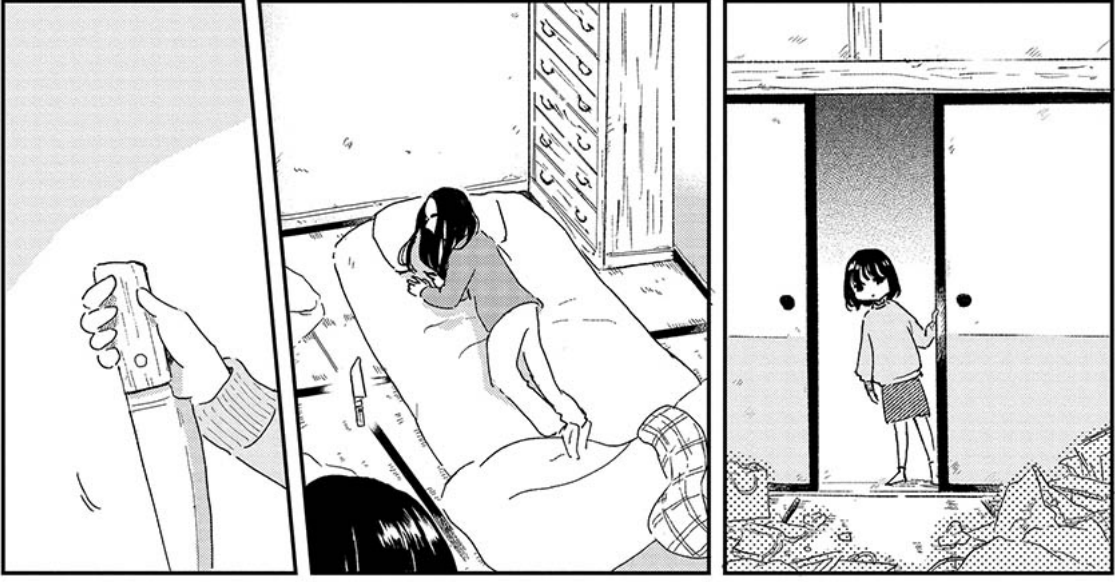
作者：水谷绿
出版社：远流出版
出版日期：2024年7月

為了避免讀者
鎖定特定兒少照顧者，
本書結集多名兒童的體驗
所描繪而成。
每一則故事
都是當事人的
真實經歷。











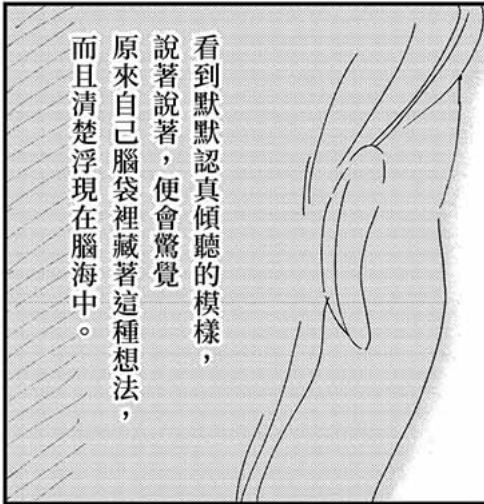


只要說給默默聽，
就算是大笨蛋，
也會立刻變得理智起來。



小不點的默默能做的
只有一件事——
那就是傾聽對方說話。

真正能夠傾聽的人，
在這個世界上
可說是屈指可數，寥寥無幾。



默默只是靜靜坐著，
全神貫注傾聽對方說話，
用那雙黑色大眼睛
凝視著對方。

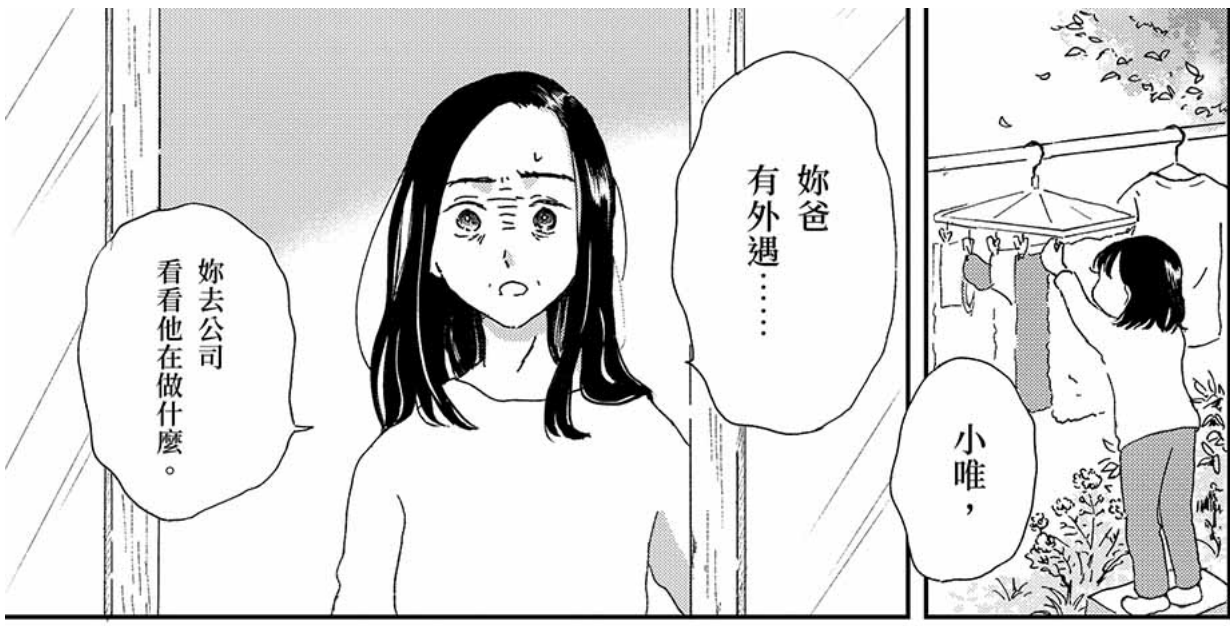
看到默默認真傾聽的模樣，
說著說著，便會驚覺
原來自己腦袋裡藏著這種想法，
而且清楚浮現在腦海中。

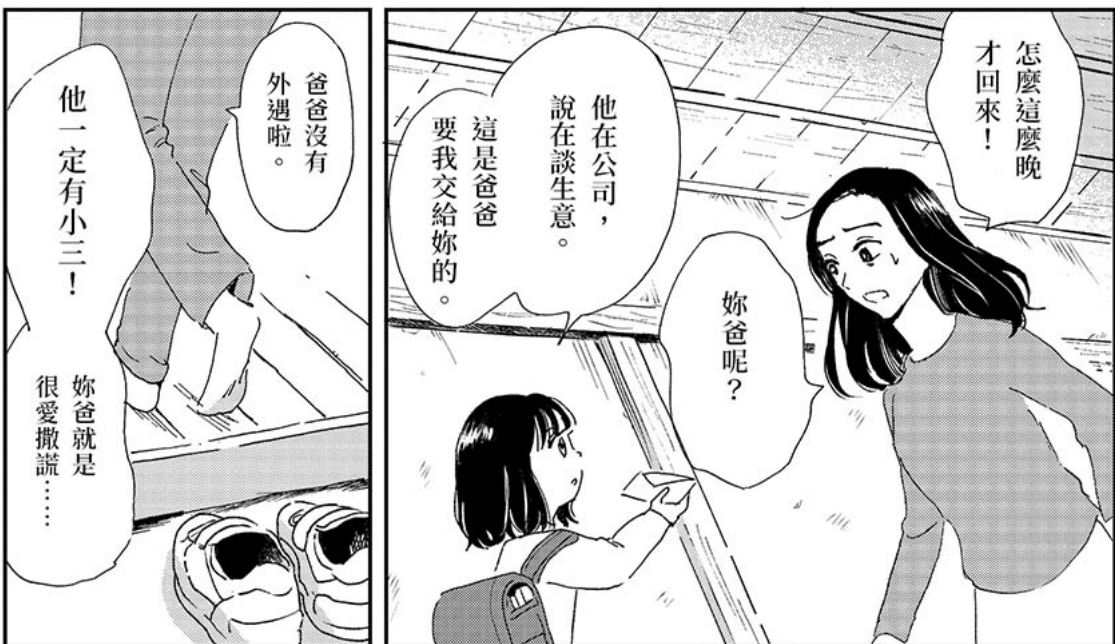
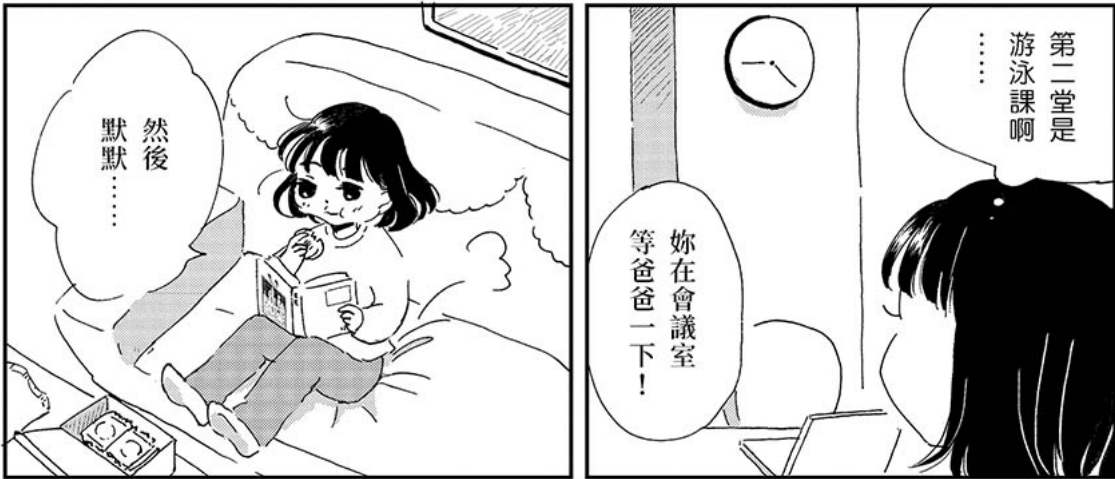
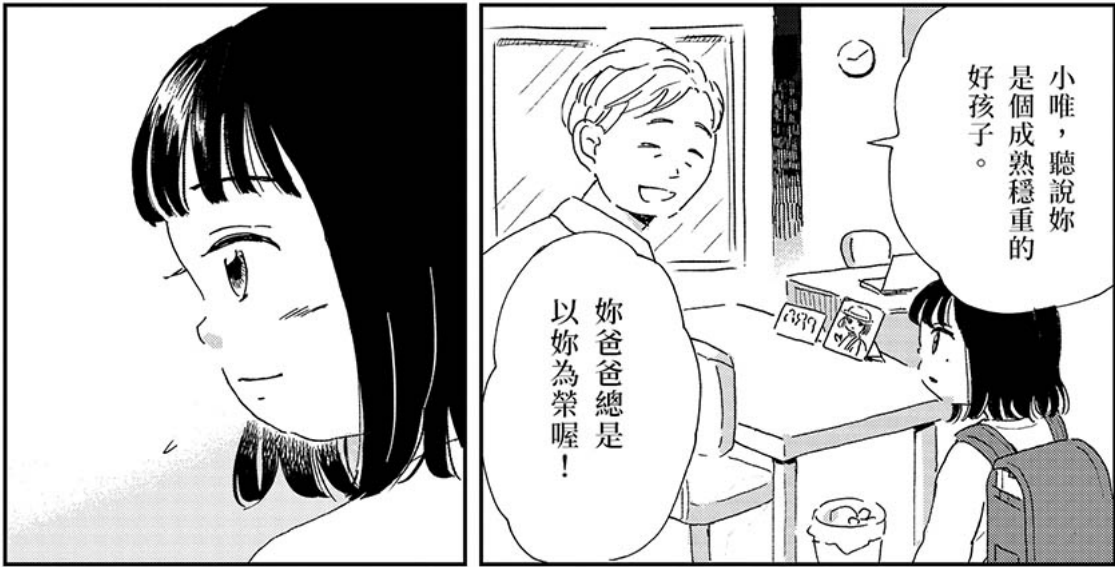


晚上大家都睡著後，
一個人看書是我感到最安心，
也最安全的時光。



默默好厲害……







音田同學，
妳來一下。

妳最近
老是沒來上課，
還好嗎？



這樣啊，

妳有沒有
什麼煩惱呢？



我沒事，

只是燒
一直不退。



這樣啊……

我不知道
什麼叫「煩惱」。



煩惱……？

沒有啊！

我沒有煩惱。



儿少照顾者 # 创伤 # 漫画 # 精神健康 # 书摘

本刊载内容版权为端传媒或相关单位所有，未经端传媒编辑部授权，请勿转载或复制，否则即为侵权。