

英國女性：新冠封城讓我們重新思考自己與身體的關係

BBC News 中文 2021-05-24 10:00

新冠大流行改變了生活的方方面面，我們比以往任何時候都**更加重視身體健康**。

相比之下，對穿衣戴帽以及容貌形象似乎不再像以前那樣在乎。也許，雖然現在見的人少了許多，但保持最佳容顏對你來說仍然很重要？

BBC 組織了一系列討論，讓人們思考後疫情世界可能會如何改變。廣播四台的旗艦節目《女性時空》(Woman's Hour) 邀請四位女學者和專家，分享她們對封城禁足如何讓女性重新審視與身體之間關係的看法。

她們分別是，英國政治哲學家錢伯斯、「日常性別歧視計畫」創始人貝茨、倫敦時裝學院時尚文化和歷史教授巴里、利茲三一大學講師以及《性愛趣史》一書的作者李斯特。

一，我們的身體相互聯繫

巴里教授認為，疫情凸顯了我們與他人之間的緊密聯繫，在隔離的狀況下仍是如此。

巴里說，我們的身體與世界上數以億計的其他人息息相關。例如，中國發生的疫情會影響英國人的生活，疫情會給數百萬生活在孟加拉人帶來衝擊。

病毒面前，我們都很脆弱，「因此，我認為疫情提醒了我們所有人身體之間的相互關聯。我們必須在疫情後建立起一個能尊重這種聯繫的世界，」她說。

二，我們更加意識到身體好的重要性

居家工作是否就可以不梳妝打扮了呢？BBC 居家工作是否就可以不梳妝打扮了呢？錢伯斯表示，新冠疫情讓人意識到身體健康最為重要。她說，它使我們深刻地認識到，我們多麼需要依賴身體的正常運轉：依賴肺部讓我們呼吸；依賴心臟的跳動；依賴血液的流動。病毒強迫我們直面身體功能的脆弱性。

李斯特對此表示贊同。她說，新冠提升了人們對自己身體狀況、以及通過與他人保持距離來保護安全和健康的意識。

錢伯斯說，封城禁足好比一段「隱身期」，給人們提供了一個「不修邊幅」的借口：露出白髮、不刮體毛以及不再節食。

它還為我們提供了一個試驗的機會，看看哪些事讓我們身體感覺良好，哪些則不然。我們每天的美容打扮真是為自己感覺良好、還是為了給別人看？

李斯特認為，疫情為人們提供了一種「全面許可」。如果出去看到別人沒染髮根而露出白髮，或是穿著運動休閒服等，大家都會理解。

她說，大家都一樣。不像以前剪了個非常糟糕的髮型後去上班，人人都會注意到你。新冠給了人們一個鬆懈外表的理由。這種許可力量可能很強大。但李斯特表示，恢復「正常生活」時，人們將會重新評估花在外表上的時間和精力。可能不再假美黑，而是重新適應自己蒼白的膚色；也可能決定改留短髮，或是乾脆停止染髮，畢竟有白髮的人到處都是。巴里則認為，這種共同經歷拉近了她與同事間的距離。

她說，看到他們穿著破舊的套頭衫、袖口上沾著嬰兒食物殘渣，或是看到一些同事明顯在掙扎，會有助於加深彼此理解；看到大家都穿著自己喜愛的足球T恤衫，也很有人情味。

四，整日穿著睡衣並非適合所有人

封城禁足並未改變人們對女性身體的評頭論足，特別是來自社交媒體的壓力。BBC 封城禁足並未改變人們對女性身體的評頭論足，特別是來自社交媒體的壓力。李斯特說，封城禁足讓她意識到上班梳妝打扮的原因。她說，一開始覺得不必穿著打扮，因為在家工作，如果願意甚至可以躺在浴缸裏參加視頻會議，只要別忘了關掉鏡頭。但後來發現，如果不穿戴整齊就很難完成工作。因此，如果知道自己第二天有一整天的事情需要處理，她就會早早起來梳妝打扮，並穿上上班時的衣服。李斯特表示，她發現，當她像去辦公室上班一樣穿戴整齊的話，工作效率會更高。雖然她只不過是在家裏的沙發上辦公。

五，「更珍惜肌膚接觸」

李斯特表示，社交疏離措施讓她認識到，擁抱、與人的肌膚接觸以及見面有多珍貴。她說，新冠期間她跟媽媽通視頻電話要比以往任何時候都多得多，雖然每天都通話，但她還是非常想念媽媽，因為不能真正見面。李斯特說，與人身體的接觸以及面對面在一起真是太重要了，這一點讓她大開眼界。

什麼沒有改變？

新冠的確改變了許多，包括一些女性如何看待自己的身體。但對貝茨來說，也有一些東西沒有改變，那就是社會對女性身體的「吹毛求疵」。貝茨說，不幸的是，女性仍然面臨減肥壓力、肥胖恐懼症、身體羞辱。這些並未減弱，甚至由於社交媒體的影響而被放大了。例如，封城期間社交媒體上出現的一些標題和字眼：「你是否因封城長胖；如何不節食減肥；想在禁足後容貌更靚嗎；封鎖期間如何減肥；如何減掉腰間贅肉」等等。

貝茨說，許多標題旁邊還配上胖女子手持卷尺量腰圍的照片，諷刺、羞辱胖人並未消失，甚至還有文章擔憂如果女性在封城期間一天不戴胸罩可能會造成的乳房下垂。

同時，人們對女性公眾人物的關注和挑剔也一如既往。例如，劍橋公爵夫人凱特的每一件外套都會被詳盡分析。還有一篇文章對一位剛剛生了小寶寶、每天出去散步的女名人的體形評頭論足。

貝茨表示，我們必須承認，這些壓力、特別是在社交媒體上具體針對女性身體的壓力並未因為我們遠離公眾視線而消失。

貝茨認為，要讓女性能夠對自己的身體有更加積極的認識需要有系統性改變。

她說，那種認為只需要幾個月時間重新思考，然後就可以和我們的身體建立起良性關係的看法是不太可能的，因為這不是只改變思維就可以實現的。

貝茨表示，對她而言，有些問題是根深蒂固、已經被系統化了的。

她說，「我們知道5歲的女孩子就開始擔心自己的體型和號碼。四分之一的7歲女孩為減肥而節食。無論是身體形象或是職業問題，女性為此所承受的巨大壓力是全方位的，因此需要全方位的解決方案。」

<https://www.storm.mg/article/3693103?mode=whole>

【健康身體意象 愛自己的表現】

疫情時代，人們擔憂罹患疾病，對於身體的觀察和感受比以往更加密切。關心自己的呼吸、喉嚨、鼻涕、心跳等等。對於外貌的裝扮上，也因為 WFH、停課在家自學等等情境，讓大家放下裝飾、打扮，真正關心起自己真實的模樣。身體意象指的是個人對於自己身體主觀的看法。曾幾何時，我們對於自己外貌的接納程度、展現的模樣，受到許多社會規範、群體關注和同儕壓力等等的影響，當我們真正地從鏡子中看見自己最純粹的樣貌，看見自己美的地方，可能在放下這些外在壓力後，能重新看待自己，建立健康的自尊與身體意象，進一步珍愛自己。

【安全的距離 親密的關係】

因應疫情嚴峻，人與人間保持著安全的社交距離，也避免過多的移動。因此，家人間、伴侶間、朋友間、夥伴間的關係充滿著考驗。不過也讓我們重新看待彼此心的距離。在關係中，生理上的親近固然重要，但是當疫情下無法長時間、頻繁的接觸，更重要的便是心理上的親密了。培養關係中理解自己和對方，願意關心、傾聽和陪伴，更進一步能溝通價值觀、對於未來有所期待與承諾，即使在疫情時代，能保有無法常見面，但仍舊感覺十分親近。

(主筆/邱寵萱，臺北市石牌國中健康教育教師)