

第四章 調和：傾聽身體的聲音

在傳統女性主義的論述中，女性身體是父系霸權下的犧牲品，因為男性存在的需要，女性被矮化成一種匱乏、一個他者（鄭至慧，1996）；為了男性的視覺愉悅，女體變成了凝視的客體，所以女體是要纖細的、要美麗的、要沒有瑕疵的、要青春永駐的，因為這樣可以獲得男人一個賞識的目光（Young, 2005）；為了凸顯男性的能力，女性被賦予母職，執掌家務的同時，也限制了自己在外展現實力的機會。男人觀看女人，而女人用男人的眼光審視自己，女人同時具備「審視者」和「被審視者」的角色，一切都在男性凝視的條件下，女人讓自己變成了景觀（spectacle）（Berger, 1972），女人也因此侷限了自己。然而，女性的身體又好像不能這樣概括而論，女體在哺乳過程中，透過孩童的吸吮獲得快感，女體也可以因為一件羊毛衣的舒服觸感而感到愉悅（Young, 2005），女體也可以在一次次盡情舞動中，享受汗水淋漓的痛快（洪瑩慧，2007），女體可以……，其實女體看似有無限的可能，而蘊含於女體的各種可能與限制也勾勒出女體曖昧交錯的身體態度。

Csordas (1990) 指稱「身體是文化的主體，是文化的存在地」，身體承載的性別文化意涵可做為探討社會文化的根據，而探討身體和社會文化之間的相互關係。以 Young (2005) 的觀點來看，身體經驗也必須放在人和外在事物或是人與人之間互動的社會結構來看待。關乎行動者的詮釋，可能要深入關照「主體的感受與慾望」、「他人的目光」、「社會分工安排」以及「社會與文化權利的操弄」等（Young, 2005:xx）。在本章當中，研究者將從「他人凝視」、「苗條文化」以及「社會角色」等部份來探究女性身體和社會之間的相互關係，以瞭解女性如何在社會文化結構的型塑之下，成為被動的客體；女性的身體經驗又如何為女性找到另外一個出口，為自己發聲，找到女人身為主體的能動性。

第一節 女性身材的迷思與可能

一、他人觀看的意義

胡塞爾---「當我的身體被（我）看時，『被看的身體』不等於『正在看被看的身體』的那個東西，而我的身體被（我）觸摸時，觸摸和被觸摸的卻是同一樣東西。」（轉引自龔卓軍，2006：38）

1. 舞蹈教室

講到服裝、觀看和空間的關係，一般人的穿著打扮表現個人對於空間的認知，一般情況下，人會依照空間特質決定自己的服裝打扮，各式服裝隸屬不同的空間屬性（陳德容，2003）。一般在芭蕾舞的課堂中，老師都會要求習舞者穿著貼身的舞衣和水褲，以便讓習舞者和老師可以清楚的看到彼此舞動時候的身體線條。「舞衣」外觀貌似一般的連身泳裝，「水褲」通常是彈性纖維或是棉製的緊身褲，一般設計都以貼身舒適為主。然而，一開始習舞者對於舞衣大多抱著稍微排斥的態度，對於一些習舞者而言，舞衣外觀也看似家中內衣。屬於貼身衣物的「內衣」，代表「私領域」的空間屬性，隸屬個人隱私的一面，因此，對於習舞者而言，穿著舞衣就如同將自己的隱私公開在公共場合之下，個人的隱私無法滿足，容易讓人感受到強烈的不安，因此在行為上也受到侷限（ibid.:2003）。

阿美：當初你要我穿那個舞衣，我也是彆扭了很久，一開始早期她們都是穿那個緊身褲，穿那個舞衣，外面沒有罩。那時候覺得穿舞衣看起來像內衣吧，我就覺得那不是應該在家裡穿嗎？

然而，也在這同時，作為「公共空間」的舞蹈教室，同時也是一個「同性化空間」，習舞者在一個都是「女性」的環境中，可以消除舞衣帶來的不安，讓自己對於舞衣所帶來的焦慮心情可以漸漸釋懷。

阿美：剛開始就比較放不開呀，後來就慢慢跟自己講說都是女生嘛，就習慣了。

文姐：因為我就是愛跳舞，我覺得那個都 OK，而且我們在跳韻律舞的時候，都是女生呀，女生穿什麼都碼沒關係。

對於成年女性來說，伴隨時間累積的「熟悉感」和「同性化空間」所型塑出來的安全感，幫助她們克服穿著舞衣的恐懼、害羞與不堪。然而，這一切卻在男性同學的加入之後，從「同性化空間」轉變成「異性化空間」後，有了很大的改變。

小玉姐：我第一次跳舞，是穿普通的休閒服吧，可是還沒有單穿舞衣。我後來就單穿舞衣跳啦，我都不外罩的，我覺得都是女生，不會不好意思，為什麼後來會外面再加一件，就是因為有時候會有男生來補課，我開始覺得不對，我就再加一件。以前我都只穿舞衣，因為我很怕熱呀。如果有男同學來的話，我就會再罩一件，會覺得尷尬啦。像我也不會去紳淑班補課，

因為都是男生，我不習慣。之前也會這樣。都女生的話，我覺得很正常，如果男生的話，我沒辦法接受。

文姐：如果有男生在場，就會比較尷尬吧，都是女生都沒有關係。我也不曉得為什麼會這樣，可能就是我們從小到大男女的觀念吧，一直覺得男生女生是有差異的，那如果女生就覺得穿什麼都一樣呀。如果在有男生的班，那就不行，那會覺得很怪，那就再單一件衣服，我覺得那樣子比較好，會感覺比較安心，因為穿比較露，就比較會曝光呀，機會比較大呀，那就是要安全一點。那我相信我們家的另一半也不喜歡吧。

舞蹈本來就屬於身體展演的一種形式，也因此舞蹈教室的空間中，個人更容易感受到他人對於自己身體的關注眼光。同性化的空間或許巧妙的轉換掉女人自身對於舞衣裸露的不安，或是依照自己的感覺選擇穿舞衣的方式（天氣熱就單穿舞衣，平時可以再加一件幫助吸汗）。然而，一旦有男同學的加入，她們皆「不約而同」再罩上一件外衣，理由不外乎「安心」、「避免尷尬」、「避免曝光」等等之類，無意間透露出她們對於異性空間的不安和焦慮，這也可以間接證明何以女性在同性化空間可以感到自在。其實，這種經驗是女性在公共空間中普遍會有的感受（陳德容，2006）。畢恆達（1999）就指出公共空間中存在的不自在和威脅感，經常用細緻但具體的方式表現出來，這是一種監督「正當合宜」之行為舉止的他人凝視與自我監視，並且透過各種不友善的方式對女性身體加以控制。因此，為了克服他人凝視的尷尬和不安，以及避免曝光的自我防備，學舞的女性們就會主動的再加上一件外衣以避免曝光。在這個過程中，女性體驗到的感覺源自於他人的眼光，而不是她自己的身體（Berger, 1972，吳莉君譯，2005）。

此外，在舞蹈教室中，因為舞衣本身的服裝特性，以致於個人的胸部很容易成為注目的焦點，而這個因舞衣所引發的胸部情懷，在舞蹈教室中，成為習舞者彼此之間一個很鮮明的經驗對比。身材苗條，擁有纖細柳腰的卓姐，一直維持她年輕時的身材，她也因為如此，常常受到公司同事的稱讚，自己也對她纖細苗條的身材頗有自信。然而，當研究者問及到她對穿舞衣的看法的時候，對自己身材有信心的她卻直陳自己羞切的心態：

卓姐：我是沒料，我太沒料勒，都是扁的，所以我也覺得很難看，所以覺得會不好意思，會被人家嘲笑。那我就很羨慕同學很有料，可以這樣穿（單穿舞衣）。...就是羨慕，然後自己自卑很沒有料呀，其實還好啦，我也不是說會很自卑，就是說在大家面前覺得阿，她們就很有料，穿起來就很好看，自己穿起來就不好看呀，那麼扁呀，會這樣子。不過現在都熟勒，大家都看過了，就無所謂，就還好啦。

如果從現今媒體訴求的「纖體文化」來看，身材苗條的卓姐可以直接的單穿舞衣，讓大家注意到她宛如專業芭蕾舞者的纖細身材，然而她卻選擇外加 T 恤，以遮掩自己的扁平胸部，因為這一層防護可以讓她暫時遠離這場胸部的尺寸戰爭。在旁人的凝視眼光之下，女性往往用外在眼光與標準來衡量自己的身體，因此可能忽略自己身體的真實感受與其他的身體能力，無形之中，女性身體成爲社會文化下的審視客體。

以胸部爲例，Young (2005) 認爲在資本主義、父權文化和媒體結構的三重影響之下，賦予胸部一個常規化的標準，亦即完美的女人胸部是「渾圓的」、「高聳的」、「大而不癡肥的」、「外觀緊實的」。同時乳房的存在價值之一，表現在它的尺寸之中，大尺寸的胸部成爲女人自信的來源，太小則令人難堪自卑，也因為這種完美的胸部形象成爲一種常規，深植於女性的心中，而這個常規標準，成爲女性自我否定的來源之一。Young (2005) 甚至指出，在大眾媒體的型塑之下，身體變成一個雕塑物，可以任由外在力量改進美化的對象物，讓自己的身體或是胸部「正常化」。然而，這個尺寸迷思是否將胸部尺寸予以無限上綱？「尺寸大=自信」，「尺寸小=自卑」兩者之間的關係是否可以簡單地劃上恆等式？這個「尺寸情結」在女性身上，可能不是簡單的二元區分。

阿美：像我覺得我平常駝背的很厲害，會平常駝背原因是因為我覺得「胸部」（很大），真的，是因為我小時候發育的很好，我都覺得大家的目光都會在這邊，人家視線都會在你這邊，我都一直掩飾，因為沒辦法，同事們有時候在聊天都會聊到這個問題，然後她們就說對呀，你看你的胸部怎樣怎樣，我就會說「好，不要再講這個話題了。」我也很想抬頭挺胸走呀，但是我很討厭人家一直注視我，我很討厭人家一直重點放在那邊（胸部）。有一陣子我很羨慕胸部很小的人，真的，我真的很羨慕那些胸部很小的人。

卓姐和阿美的經驗說明了女人和胸部之間的曖昧關係，一方面女人可能自己期許可以擁有媒體定義下的完美胸型，讓傲人的雙峰成爲自己的驕傲，另外，卻可能也因為自己的胸部承載過多的焦點，因此消極逃避。如果從男性凝視的觀點看來，胸部是男性目光焦點之一，因此女人對胸部有著各種不同的態度，作爲一個被觀賞的客體，女人可能享受這種凝視甚且善加利用，吸引更多的注意力，或者這種凝視成爲她僵直不安的來源，以致於她選擇任何的防護措施，遮掩自己的胸部，亦或是女人因此對於自己的身體產生一種曖昧未定的態度 (Young, 2005)。這也顯示出女性和女性身體的關係，複雜多變，不是單一通則可以概括說明。

對於習舞者而言，女性和女性之間呈現一種競合關係。一方面，同性化空間營造一股安全的氛維，讓原本因為穿著裸露舞衣感到不安的習舞者，得以調適自己的心情，不再因為舞衣的問題，影響自己的學習心情。然而，也因為女

性穿著舞衣，呈現出自己身材最真實的面貌，無論身材或胖或瘦，胸部或大或小，再再都赤裸裸的展現在大家面前，也成為女性無形中的壓力，一種隱性不外顯的比較氣氛，在潛移默化之際，影響著習舞者的學舞心情與看待自己的方式，個人胸部太大或太小，都可能成為自己的心理負擔。從這個面向看來，女性因為自己的身體而焦慮，因為女性身體往往承載了他人的關注焦點與標準，女性往往以他人的眼光來審視自己，在這個過程中，這個社會的觀看眼光和女性本身「物化」女性身體，女性和自己身體的關係相互疏離，身體成為不再是一個活生生的生物體，只是一個被觀賞的物。對於習舞者而言，這種物化女性的觀看，不僅是單純的男性凝視，也是暗示隱性壓力的女性凝視，乃至拓展為社會性的觀看凝視，這種觀看可能出現在舞蹈教室，也可能在戶外的表演空間。

2. 舞展表演

無論是在室內的舞蹈教室還是室外的公開表演，舉凡有身體展演的活動即伴隨著觀看行為的產生。對於習舞者而言，如果可以在大家面前表演芭蕾的優美舞姿，是習舞者夢寐以求的夢想。以研究者這次訪問的舞蹈教室來說，他們定期舉辦「舞蹈成果展」（簡稱舞展），讓習舞者有機會站上舞台，一圓自己的芭蕾舞夢。「舞展」是舞蹈教室為所有學員所舉辦的大型公開表演，常常會向外租借場地，邀請學員親友參加觀賞，也免費開放給地方人士前來參觀，算是一場地方盛大的舞蹈交流活動，也是學員的成果表現。然而，這種大型的公開表演，不同於在教室學習的表演經驗，舞者對於自己的舞蹈動作，無論是正確性或是美感程度都會有一定程度的要求，甚至於可能會多於教室練習。而這個公開的場合，也讓展演的觀看體驗變得更加多重與複雜，個人所要承擔的不只是自己的眼光，還有前來觀賞的男女老幼的關注與意見。舞展，畢竟是一個大家共同的表演場合，因此大家關注到的是所謂「整體美」的感受，成年女性的身材也成為其中焦點。例如最近的一次公開表演，事前舞蹈老師所設計的服裝是一件無袖的連身及膝洋裝，老師的原意是不希望服裝遮掩手臂舞動的線條，然而有些習舞者還是因為手臂（太粗）的原因，建議老師再補上袖子的部分，結果老師權衡兩種服裝的舞台效果，還是決定以無袖洋裝登場。

小玉姐：像這次舞展，我們後來不是把袖子拿掉了嗎？真的是不能看，其實我是沒差，大家都一樣，我是沒有什麼關係，我是怕說這樣會不會影響整個舞展的美感，她說不會就好了。

從小玉姐的經驗分享可以發現，她關注的焦點在於「別人眼中的整體美感」，她顧忌自己的身材會破壞整體美感，因此她可以加袖子，她可以做任何彌補，只要不破壞整體美感。這裡驗證 Berger(1972)所說的話「別人眼中的她，取代了她對自己的感覺」，而她認為這個別人眼中的她不是苗條的，是肥胖的，

所以在這個當下，試圖透過衣服的修飾美化，尋求一個合理的庇護。

女體往往成爲社會關注的焦點，大眾媒體和父系霸權企圖透過各式的再現與論述的手法型塑女體 (Bordo, 1989)，在這樣的脈絡之下，無論從男性甚至於是女性對於女體的觀看，最後結果都不可避免的物化女性。過去的女性主義試圖爲女性發聲，因此他們從結構層面來分析女性所遭受到的不公義，然而，女體卻也在分析過後，即被遺忘 (Young, 2005: xvii, xviii)。Young 承認「陰性身體」在性別結構下作爲一種客體，然而，她也認爲女性身體是一個「活生生的身體」(lived body)，得以被視爲擁有能動性的主體，她認爲真正的女性可以同時意識到自己也呈載著他人的目光，然而，女性應該如何找回主體的能動性？女體真正的面貌又是什麼？在芭蕾舞界中，「苗條的身材」是每個舞者訴求的對象，如何維持符合標準的身材，成爲舞者心頭上的一大負擔。接下來，研究者將焦點放在「苗條文化」的脈絡，並從習舞者和「苗條文化」之間的關係，分析女體呈現出來的主客體之間的交錯關係。

二、苗條文化的破與不破

1. 同一：Am I a “slim” ballet learner?

在芭蕾的專業世界，女芭蕾舞舞者大多擁有「修長」的軀幹與四肢，以呈現芭蕾舞的幾何線條美感和輕盈、優美的形象 (Foster, 1996; Bull, 2003)，這樣的身材條件被認爲有利女舞者展現基本的跳躍、踮腳動作的輕盈美感，呈現芭蕾的優美舞姿 (葉素汝，2003)。然而，芭蕾舞界的「苗條文化」，卻也成爲監控女性舞者身材的嚴格標準，女舞者藉由不同的方式來維持自己的身材，嚴重者還有罹患「厭食症」的可能 (馮靖評，2003；葉素汝，2003)。

然而，這股追求纖細，擁有苗條身材的風氣，除了影響芭蕾舞舞者甚鉅，在日常生活中也產生一定的影響力，這股風氣透過媒體的各式廣告、新聞內容，讓「苗條身體」儼然成爲理所當然的社會現象，使得一般女性以「苗條曲線」做爲自己身材的目標 (張錦華，1995)。美體論述爲女性創造一個生活神話以及種種儀式：體種評估、飲食管理、減肥消費、運動規劃等，來實現女性的美體夢想 (高玉芳，1995)。苗條身體受到女性的愛戴與想望，個人的肥胖被視爲個人本身的問題，肥胖是個人縱慾和不知節制下的結果。Bordo (1989) 認爲女性在追求苗條的同時，身上的贅肉因此被視爲敵人，而不是親密身體的一部份，肥胖的身材也成爲個人焦慮的來源之一。對於習舞者而言，「苗條情結」是她們剛開始學舞時的一個夢魘：

陳姐：很可怕，很可怕的感覺，比如說像我這麼胖，像我進去看到（班上同學）都是瘦子，那我心裡的障礙就會很大。

徐姐：因為手臂呀，手這也可能是沒辦法，身材當然是不好，那時候肉就是鬆垮垮，...就是覺得手臂太粗、身材不好，美感不夠，跳舞不就是要美感不是嗎？很難看的東西，主要覺得身材不好就是手臂粗，那時候三十幾歲的時候，腰還有一些。

舞蹈教室中常有一到兩面的牆壁貼滿大片的落地鏡，讓同學可以清楚的看到自己的一舉一動和姿態表現。然而，對於習舞者而言，在剛開始學舞的階段，對鏡子帶有又愛又怕的矛盾情感，因為自己在鏡子中看到的自己，不是想像中的如同芭蕾舞伶般的優美舞姿，而是自己臃腫肥胖的身材。

陳姐：不敢看（鏡子）耶，不太敢耶，太醜陋了，那時候不太敢看，那時候看了都自己會都會很難過。會啦，還是會看，但是看了還是會很難過。這怎麼講，...這個東西就是赤裸裸的在那裡。對不對，那你就是得看，為什麼我的肩膀不像別人那麼寬？不是呀，你就是這個肩膀呀，這麼小就這麼小，手這麼短就這麼短呀，對不對，腿這麼粗就這麼粗，屁股這麼大就這麼大，你能怎麼辦，就是這個樣。

當個人用著社會文化的價值觀來衡量自己的身材時，她的身體價值觀往往來自於他人的標準，而不是來是她自己的身體。因此，在自己周邊的人，就成為自己身材好壞的評斷標準，成為影響自己觀感與心情的重要因素。如果苗條成為身材的唯一標準，這女人身材的一場場競賽，讓苗條者往往更加自信，肥胖者相對自卑，肥胖成為女人的障礙，也成為首要改善目標。

在苗條的身體文化中，女性用「放大」、「切割」的方式來看待自己的身體，「手臂太粗」、「臀部太大」、「腰圍太粗」...，身體被切成一塊塊部位來做檢驗，不允許身上多一塊肉或是多一寸腰圍，身體被視為零件的合成體，而不是具有知覺感知的經驗實體，女性所關注的焦點在於身體「看」起來怎麼樣，而不是身體賦予我的「感受」，在女性「眼」中，身體成為一個被觀賞、被檢視的「物」（高玉芳，1995）。

對於習舞者而言，這種對於苗條身材的要求，讓她們無形中增加對於自己身材的得失心，擁有苗條曲線的人，可以大方展現她們的身材，而對自己身材不甚滿意的人，學芭蕾成為自己身材的原罪，她們則因此產生愧疚感：

徐姐：人家說你怎麼跳舞跳這麼多年還大肚子，也是有一陣子會覺得自己是不是不夠認真，怎麼跳舞跳這麼久了，肚子還是這麼大，...人家就會說

你跳舞跳這麼久怎麼肚子還這麼大，以前就會很愧疚，怎麼跳那麼多年還這樣...

女人同時由「審視者」和「被審視者」這兩個自我對立所構成的（Berger, 1972）。女人以他人審視自己的眼光審視她自己，因此別人對她身體的要求取代了她自己對她的感覺。社會文化追求苗條纖細的女體，因此運動、塑身、保養、甚至於跳芭蕾舞都成為追求苗條的手段，因此「跳舞」和「瘦身」兩者之間無形中劃上等號，成為女性和跳舞之間關係的恆等式，學芭蕾舞的女性因為身材外觀而焦慮，因為身材不符合「常規標準」而內疚，芭蕾舞的女舞者形象加上苗條文化，在習舞者身上形成雙重束縛。林芳玫（1995）從女性主義的觀點來看女性身體，她認為女性身體向來不屬於女性本身，而是潛力無窮的寶物，由資本主義市場、父系父權家庭和國家這三大系統來開發其潛能，依據各自的目的來加以運用。在開發的過程中，這三大系統紛紛使用各式各樣的方法處理女性身體：切割、填補、滋潤、保養、綑綁、雕塑...（ibid.: 96），建構一套美體論述，讓女性身體成為「不老」、「不胖」、「不醜」的完美成品。一個前凸後翹、身材婀娜多姿的女體，是每個女人夢寐以求的夢，這個美體傳說成為女性自信的來源，卻也是讓女性身體日趨「同一」的同質化過程。

文姐：因為我以前身材很好，剛生完小孩就變成那個樣子，就覺得差蠻多的，那些漂亮衣服都覺得沒辦法穿，那跳舞後，身材曲線就比較恢復了，就連同事都會講呀。所以現在比較有自信。

對女人而言，生產前後的身材往往因為落差太大，讓女人對產後的身材不再有信心。唯有當自己重拾過去的曼妙身材，符合社會文化的理想標準，獲得大家的承認讚美，女人也重新在自己的身體上找回屬於自己身體的自信。女性主義者因此批判苗條主義，讓女性陷入一場無窮盡的節食計畫之中，讓女性產後突起的小腹成為頭要目標，女性急於甩掉腰部、大腿、小腿的贅肉（Burdo, 1989；高玉芳，1995）。女性會試圖用寬大的衣服遮掩肥胖的身軀，掩飾她們的不安與自卑，因為苗條美體文化讓女性和自己身體表現出緊張的拉扯張力，身體成為女性焦慮的來源。女性和身體之間如果要消除緊張關係的話，可能還是要從改變女性的身體態度開始做起。

追求「美」的事物本無是非對錯的差別，然而，苗條文化的問題在於，這一連串的身體形構過程中，女性沒有任何其他選擇的可能，女性在自己的身體上看不到其他的可能性，對女性而言，這可能是一連串的「束縛」、「限制」而不是「選擇」，在這樣的結構之下，女性只有被動的「被認可」，而不是自我建構（鄭至慧，1996）。事實上，身體美學本來就蘊含著豐富的內涵，「美」本身是一個充滿差異性的概念，在微觀層面上，表現在個人的差異上，在鉅觀的層面上，則表現在種族、階級、族群、地區之上（高玉芳，1995），乃至於不同

年齡層也有各自的美學形式。女性如果要脫離苗條主義的限制，必須要從自身經驗中，忠於自己身體的感覺與體驗，讓身體自己說話，找到自己身體的論述方式，找到女人自己看待自己的方式（吳家苓、張王王，2004）。

2. 差異：我在芭蕾中「（以身）體驗」

剛開始學跳舞的成年女性，覺得穿著緊身的舞衣，讓她們有著原形畢露的感覺。她們關注的焦點在於「自己身材的外顯形貌」，她們注意到自己的「身材肥胖」，顧忌這樣的身材會不會不符合主流文化要求的纖細美感。基於這樣的理由，還要她們自己「主動」穿上一個會「自曝其短」舞衣，其實是一個很大的心理障礙。成年女性在一開始學跳舞的時候，對於舞衣的觀感往往停留在舞衣和身材好壞的關聯性，然而，舞衣的「專業功能」主要是展現「舞者身體舞動的線條」，只是，對習舞者而言，她們一開始並未意識到這個特點。

徐姐：那時候不敢穿這樣子的舞衣，中間都露，好噁心，不是穿哪種肩帶，我是穿那種要有袖子的舞衣，我一定要有袖子，不敢露呀，後來一直像是班主任帶我們班，她堅持我們一定要穿肩帶的，然後說穿了這個單衫一定要很緊身，我們都覺得很難堪，她就是說那要看你肌肉怎麼用力，她覺得那是合理。

對於徐姐而言，她的第一次公開表演，是在一個身體非常不自在的情況之下所完成的。因為「粗壯的手臂」是她一大心理障礙，從上第一堂課開始，她就覺得自己的手臂很粗，有時候她會一個人站在鏡子前面，抬高她的手臂，端視著上臂下緣的地方，也就是俗稱的「蝴蝶袖」，而露出煩惱的表情。Bordo（1989）認為在苗條風氣下，肥胖本身被污名化，身材的胖瘦之間有著一定的價值判斷，而這樣的價值判斷也成為個人端視自己的衡量標準，在肥胖之外，看不到身體的其他部分。在第一次登台的時候，徐姐用她所認知的「身體美學」（苗條、纖細）來檢驗舞台上的自己，並試圖用衣服進行遮掩「肥胖」這個不可承受之重，然而，拘謹的穿著行為反而成為束縛，舞蹈動作無法和舞衣連成一氣，反而造成反效果，而後在一次次舞台經驗後，她反而將焦點從身材的胖瘦關注到舞蹈動作的線條展現，讓她重新審視舞台肢體展現的核心價值。

徐姐：第一次跳（舞展）包的跟粽子一樣，因為這個也不敢露，那個也不敢露，後來才發現這樣反而是很醜，在舞台上，上次我們把袖子遮掉，結果袖子沒有了也還好，我現在覺得動作的線條比較重要。

身體是舞蹈展演的工具，身體的展演也各有不同，無論是時裝走秀、運動競賽、戲劇表演乃至於到舞蹈或是芭蕾表演，都是以「身體」做為表演的媒介。時裝走秀強調的是單一化的身材標準和表演方式，看不到身體的能動性與多元

性。然而，在跳舞的過程中，高矮胖瘦的身材都有各自的表現空間，也有自己的優勢與專長，甚至在芭蕾舞中，無論彈力、肌力、旋轉、大踢、小跳、大跳等等動作，不同身材條件的人，也可以各擅其長，利用自己的優勢，詮釋自己的芭蕾，在這個過程中，也漸漸顯露出人與人之間身體的「個殊性」。

徐姐：我覺得沒有什麼困難的，我覺得胖反而腰力好，每個人都會有你的優勢，因為你是胖可能就比較軟，那你就是要把你的優勢發揮出來，把你不好的地方做矯正，不是很好嗎？可能腰夠軟可是腳力又不夠，像你學芭蕾就可以把你的腳力練起來呀，你可以藉你腰力的優勢，把你其他的帶起來，我覺得這點是很好的，就是因人而異呀，不可能每個人都是一樣的東西。...如果你學跳舞只是去學個動作記動作，永遠只是那些動作。你沒有辦法跟你的身體做對話，也沒有辦法發展你身體的優勢，身體自己都找不到。

卓姐：基本上來說我的骨頭就比較軟嘛，所以我劈腿比人家快。我覺得我的肌力和彈力最差，喔！彈力，我跳不高，我不曉得，是不是筋骨軟的人他的彈力就比較不好？我在懷疑是不是這樣？對我個人來說我彈力就不好，但是 B 同學，雖然胖胖的，但是她的彈力很好，她的彈性不錯，而且她的轉圈還蠻漂亮的。

徐姐和卓姐這兩個人就是很明顯的對比，如果就身材來看的話，卓姐個頭嬌小，身材纖細，在大家眼中，她擁有大家欽羨的苗條身材，她擅長詮釋輕盈、柔美的動作，她自己本身也偏愛這類型的動作，然而，她也因為身材上的限制，肌力和彈力顯然不是她的強項。反觀徐姐，她的身材不屬於纖細苗條這一類型，但是因為在21年的芭蕾訓練之下，儘管身材略顯豐腴，就像她說的「肚子很大、手臂很粗」，但是她因為腿上的肌肉線條和結實的身材型態，讓她有充足的肌力，可以將芭蕾看似柔美卻需要一定力量的舞蹈動作，詮釋的恰如其分。對於學芭蕾的習舞者而言，她們漸漸學會欣賞對方的身材與動作，不再對身材存有既定的刻板印象，不再認為「苗條就是唯一」，開始對「身體」有一套「新的思考方式」。

徐姐：她（徐姐婆婆）說我是胖，但是跳起舞來還是很夠看呀。這個我覺得婆婆講得很中肯啦，那我也蠻能接受的。

每個人的身體條件與優勢都有先天上的差異，對於習舞者而言，她們在跳舞的過程中，看到各種身體的表現方式，無論是身材纖細、豐腴或是略顯肥胖，皆各有擅長的舞蹈動作。習舞者因為親身經驗，瞭解身體的可能性與限制，對於習舞者而言，她們所意識到的身體，不再僅是一個外表的載具，她們也不再只「看」到單一身體，反而是「體」認到各種形形色色的身體所編織的差異美

學，對於身體的表現來說，外表只是一個部分，然而，真正「活生生」的身體，具有跑、跳、旋轉等動感，也有情緒表現的情感，有蘊含於其中的力量和情感，是真正「力」與「美」的存在之處。

陳姐：等你都把這些東西脫掉了之後你就會發現，比如說主任屁股也有肉呀，老師肚子也有肉呀，可是你那個感覺一點也沒有覺得，就覺得很舒服，就算她是那裡有多一塊肉，可是你感覺就是一種美的感覺這樣子，很舒服的感覺。就算皮膚怎樣，就是很漂亮的感覺，美的東西很多啦。...我不覺得要瘦，我覺得就是那種感覺很健康的那種，像老師也肉肉的呀，有時候肚子還好幾圈，那你說我一個老師怎麼肚子那麼大，喔那你可要看人家可厲害的，人家內力可足勒，人家怎麼轉圈都不會晃。

因為學舞的身體經驗，讓習舞者對於身體有更多元的想像，認識不同身體的可能性與限制，「苗條」不再成為身材的唯一標準，也不是唯一的身材美學，對她們而言，有多種的方式可以表現蘊含於身體的內外在美學，端視個人如何欣賞與詮釋，而在學芭蕾舞的體驗中，她們對自己的身體有了更多的包容，身上多餘的一塊肉可能不是自己的敵人，而是詮釋芭蕾的力道表徵，矮小的身材可能在彈力不吃香，但是可以在柔軟度拔得頭籌。可以值得思考的是，在表演殿堂上，芭蕾是一個追求苗條美學的舞蹈世界，然而當芭蕾座落在日常生活中，卻讓芭蕾舞習舞者擺脫苗條文化這個絕對信仰，重塑新的自我身體觀，她們在芭蕾世界中，舞出豐富的身體美學，也為身體找到另外一個表演的舞台。

3. 不滿意，但是我喜歡：對身材的雙重看法

在訪談的過程當中，習舞者常大方地跟研究者分享她們學芭蕾的經驗，研究者可以從中感受到她們對於芭蕾的熱愛，然而，研究者也發現她們的意見常常帶點矛盾，她們會跟研究者說「我覺得我身材這麼胖，還來跳芭蕾」，「怕我太胖，別人看不好看」，「我覺得我肚子很大」，可是過了不久，研究者又會聽到她們說「我跳舞很開心，我自己舒服就好，我才不管人家怎麼看」、「我肉很多很胖，可是我可以轉圈轉得很好」，在訪談內容中，有兩股不同的聲音不斷地在研究者耳邊響起，這兩股聲音也形成方向相反的張力，在習舞者的身上來回不停的拉扯。

徐姐：不可能滿意的。肚子很大，我已經不比了，算了，這永遠比不完的，我可能肚子比他大，可能挺胸挺的比較好就好。我的背肌是很挺的，就覺得人各有他的一個特色，如果每個人都一樣也沒什麼好看的，對不對。

陳姐：你可能也不太滿意呀，屁股還是蠻大呀，或是那裡有什麼紋路呀，可是我就覺得我很喜歡，我很喜歡，因為我這種型是不能改變的型，這種

東西是不能改變的，條件就是這個樣子。所以是經過長時間的磨練以後，他的那種不是一般人可以做的到的。譬如說：我看模特兒，我的腿比他的漂亮多，雖然我的腳有疤有什麼，可是我就覺得我的膝蓋下去（伸直），我就覺得我好棒這樣子，比那些人好，我就會自己很高興。

Young (2005) 認為「活生生的身體 (lived body)」具有其獨特的型態與物質性，他/她永遠在適應他/她所處的社會文化，也內含於其中。以性別結構為例，女性所處的性別結構制約了個人的行動與意識，然而，個人也可以用自己的方式，在有限的選擇與資源中塑造自己的習慣，成為有限可能的新變異或是拒絕或重塑這些可能 (ibid.:39)。在 Young (2005) 的觀點裡，社會制約著個人，然而個人在這個社會結構之下，依舊可以以自己的方式選擇並接受，意味著個人有她自己的行為能動性。她認為以這些肉身存活且感受的主體性和女人身體經驗，乃是女性在社會結構下尋得能動性的動力來源 (ibid.:xxiv)。

在習舞者身上，可以看到社會文化和個人身體經驗兩者之間的糾結關係。「苗條論述」依舊在習舞者身上留下了刻痕，成為習舞者評斷自己身體的標準之一，她們依舊在意自己的身體會不會太胖，計較著腰圍多幾吋，關注著日漸突起的小腹。然而，在透過芭蕾舞的身體經驗後，她們也重新認識自己的身體，瞭解身體的可能性，並藉此建立自己的新身體觀。她們依舊承襲了美體論述的身體概念，可是她們也存有源於舞蹈體驗的另一套身體認知，前者依然會讓她們焦慮，後者讓她們得以坦然，女性身體就在這兩股聲音中來回擺盪，她們依舊受到社會文化的影響，但也從中找到選擇的可能。

以陳姐為例，在開始學芭蕾舞的時候，她描述自己是一個「160公分，70公斤的大胖子」，那時候的她，因為體型較寬、身材較胖，一般的舞衣中並無她的尺寸，所以舞蹈教室只好為幫她訂作一件舞衣。在那時候，她的肥胖身軀是她焦慮的來源。現在的她，比過去瘦了6公斤，在苗條主義的標準下，這個身體依舊不符合標準，仍有改進的空間，但是她對於自己的身材卻有不同的看法：

陳姐：我現在（要去上課）就穿那緊身褲（舞蹈課時穿的水褲）就出門勒，舞衣就穿在裡面，又沒有露點又沒有什麼，可是這是我方便，拉鍊一拉我就可以上課，所以有時候就緊身褲穿著就走在路上，就屁股呀、腿呀就很好看，有肌肉的線條，雖然是胖媽媽，但是好可愛。

或許身上的贅肉仍不完美，但是身體不再是「焦慮的源頭」，陳姐透過「服裝改變」證明自己身體態度的改變，她比較不關注胖瘦之間的面面比較，她關注的是自我的需求與「感受」，因此她會因為尋求方便，穿著緊身舞衣，走向通往舞蹈教室的路，因為那是她的「有點胖卻很可愛的身體」。

過去女性可能因為和身體關係的疏離以及陌生，沒有瞭解自己身體的機會，無從透過外在身體來表現自己的自信，甚至試圖用衣服來遮蔽自己的身體，以免尷尬或困窘。對這些女性而言，身體甚至可能是個包袱，令女人感到不安的包袱（Young, 2005）。對阿方姐來說，在學舞之前，她完全不瞭解自己的身體，也不以為意，身體不是她展現自己的平台或是嘗試新事物的管道。然而，在學舞之後，因為習舞增加的對身體的瞭解，她瞭解如何藉由身體和服裝來表現自己，身體不再只是個包袱，而是個體驗、嘗試與表現的新舞台，這個從羞赧到開放的路，她透過服裝來展現，這重點無關乎服裝裸露尺度大小，儘管這也是這段改變的表現方式之一。

阿方姐：會會會，會穿比較可以展現自己身材的衣服，就知道自己的缺點在那裡，就掩飾自己的缺點，展現自己美的地方。現在會比較敢穿露的，以前就比較不敢穿。以前就因為保守呀，露出來會不好意思。因為我覺得我的身體是比較有肉的那一種，臉比較瘦，你看我現在這樣，我 58 公斤耶，我大概 159、160 公分呀，我身上的肉很多。

或許喬治·巴蘭欽的「芭蕾舞伶」是很多女人的夢想，塑立了芭蕾舞者的身材典範，但是也有越來越多的舞團試圖打破芭蕾舞界的「苗條迷思」，例如「龐大舞團」（Super-Size Dance Troupe）的舞者都屬於肥胖舞者，有的甚至已年過四十¹⁶，報章媒體和學術單位也對芭蕾舞者過於嚴格的身材標準提出反思與批判（Carroll, 2000；Thomas, 2003）。在專業的芭蕾領域中，苗條身材成為專業芭蕾舞者在表演生涯的必要條件，舞者往往為了追求苗條身材而罹患厭食症。而在業餘的芭蕾學習環境中，習舞者反而在這段學習過程中得以重新思考自我身體的價值與意義，並得以尋求美體論述之外，另外一種身體宣言。

如果就芭蕾舞者的身材標準或是苗條文化的要求，習舞者的身材依舊「不完美」，她們依舊關注自己手臂上、大腿上、臀部上的贅肉，她們依舊會三不五時和朋友討論身材發福的困擾，她們也會羨慕路上身材婀娜多姿的苗條女郎，她們有時還是會嘲笑自己是「胖天鵝」，她們會誠心的恭喜同班同學減肥成功，重拾小姐時期的苗條身材，同時期許自己是下一個幸運兒。然而，在習舞的管道中，她們也發現身體的差異美學，也在這個同時，她們體驗到自己身體的優點與缺點，懂得欣賞、接受自己的身體。從女性身體的觀看經驗來看，女性同時承載著他人的眼光以及自己的內心感受，這兩個身體經驗隨著空間與時間的物換星移，而有不同的交互作用，也影響著女性自身的身體價值觀。在男性霸權或是社會主流意識下，女性知覺到這種觀看的監視與窺探，她們採取行動，這些行動可能是消極的抵抗或者是順從主流，在這樣的社會結構之下，她們的處境決定了她們的行為（Young, 2005）。然而，透過舞蹈練習的過程，

¹⁶ 資料來源：田思怡譯，〈胖子舞團 搞笑之外大有看頭〉，（聯合報，2007.08.08：C3）

她們另外建構一個新的身體觀，因為一次次的表演，她們開始關注到身材上的線條美，開始體驗到豐腴身體可能帶有的動態肢體美感與可能性，而不是在大家面前展現贅肉的不堪，因此她們也不再焦慮和自己的「胖身體」共舞，因而挺直她們的身軀，可以更為自在地舞動在教室、舞台甚至於是社會之中。她們自身對身體的自信導致身體外觀的改變，而舞出另外一個選擇的可能。儘管她們仍受到社會的影響，但是同時她們也擁有另外觀看身體的方式，找到屬於自己身體的主體性，讓自己有「選擇」的機會。女性身體在這樣的過程中交錯並行，展現女性身體感知的多重面貌以及女體本身的可能性，她是受社會論述與權利銘刻的客體，也可以是自我身體的覺知主體，女體可以是客體，也可以是主體，相同身體，不同表述。

第二節 探尋自我的芭蕾之旅

John Berger --- 「赤裸是做你自己，去除所有的偽裝」。《觀看的方式》

一、揭開：身體是覺察後的存在

對於習舞者而言，在剛開始學舞的階段，常常因為手腳不協調而動作顯得有些笨拙，當然也無法跳出優美的芭蕾舞姿。在這個階段中，習舞者透過鏡子矯正動作是學習舞蹈中一個重要的過程，然而，習舞者也因為鏡子映照出來的真實而有想要逃避的想法。在這個過程中，個人經歷了「想像」與「現實」之間的落差，以及面對現實的窘態，鏡中景象打破了想像與逃避的美好，取而代之的是活生生的真實身體。然而，她們後來也體認到這個過程的必要性，從鏡子觀看自己的舞姿、動作甚至於身材，進而對症下藥，調整糾正自己的動作，讓自己可以做出優美的芭蕾舞姿，儘管是個充滿掙扎的心理過程，但也是一個成長之旅。

瓊姐：有一點（害怕看鏡子），就覺得不夠美，做起來怎麼就是奇怪呀，做起來就是不是很好看，但是總是不能逃避，你還是要矯正過來，剛開始會有點想要逃避。後來就會去學著面對，才知道自己真的那裡要把它做好，很清楚的知道，那有時候老師來指導的時候呀，你就真的看清楚，真的就是調一下就是不一樣。

陳姐：舞蹈這個東西你需要突破很多醜陋的一面，你可能手尖尖有角的，到伸出去變成這樣子很美很美的延伸，這個過程是很痛苦的。因為你可能要嘗試一千次、一萬次的失敗經驗你才會知道你的手其實是怎樣。...慢慢的適應習慣自己的這些東西之後，你就會去面對真正的東西，你就真實的

去面對，有時候事情一體很多面嘛，...你願意這個東西就是很真實的，看到自己真實的樣子。

對於陳姐而言，她一開始也抗拒看鏡子中的自己，然而，經過十三年的舞蹈經驗洗禮，她認為在舞蹈的過程中，她學會接受真正的自己。在舞蹈的場域中，女性對於鏡中自我的態度，從逃避、面對、到接受最後從容自在的過程，象徵著自我和自我態度關係的轉變。一開始的「想像」真實，在坦承面對鏡子反映出來的真實中「破裂」，隨即透過鏡子進行的動作矯正與詮釋則讓自己得以「重組」再「塑造」新的自我身體態度，也就是在整個舞蹈的過程中，個人從想像世界回到真實，在真實的世界中經歷個人態度的破碎瓦解而後重塑，塑造新的自我身體觀。在這個過程中，陳姐在和自己身體共舞的階段，透過自己的身體來認識自己。而這個身體經驗也讓她重新審視過去和現在的自我之間有什麼樣的差異：

問：您說舞蹈會讓您接觸到比較軟性的部分，這個軟性是指人類比較脆弱、內在的部分？

陳姐：我覺得每個人心裡都有一個小孩，住在你的心裡面，你的角落，那就是內在的部分，誰都不知道呀，你外在表象是笑，你怎麼知道人家她回家會哭，可是自己脆弱的這個部份，你會保護她，你以前可能不知道，會傷害自己，因為這個脆弱的部分，不是每個人都會感覺得到，像舞蹈的東西，時間久了，很容易就去 touch 到那個深層的部分。以前，不太瞭解自己，就是會有一個表象，我是工作的，我是這個公司的什麼人，我是太太，我是媳婦，我是什麼，反正就是會有一個什麼東西把她蓋住勒，你根本沒有辦法照顧到真正的自我。那跳舞之後，那個很多東西就從那個部分跑出來。

現代社會賦予每個人各式各樣的角色，而這些角色也隨個人所處的社會位置改變而改變（Barker, 2000；羅世宏譯，2004），以傳統的家庭婦女來說，因為社會和家庭教育對於女性角色的期待，使女性往往扮演著以家庭為主軸的照顧者，或是配合者的角色（臺美光，2004；洪瑩慧，2007），一般傳統的女性往往從家庭關係來獲得自我肯定（洪瑩慧，2007）。陳姐就是這樣一個例子，過去的她以家為重，配合丈夫、配合孩子、配合公婆，而這些角色反而變成層層的「面具」，在這些面具的掩蓋下，反而掩飾了真正的她自己。

然而，這個看法卻因為陳姐學芭蕾舞之後有所不同。在還沒學芭蕾舞前，陳姐沒有機會瞭解自己的身體，但是在芭蕾舞的伸展、跳躍、旋轉這些動作中，她開始發現「原來我的身體可以這樣，怎麼會這樣？」、「原來要這樣比較美」、「原來身體可以這樣通的」。她在肌力的訓練中，發現身體肌肉之間的相互關係；

也在日復一日的拉筋練習中，體驗到身體的可能性；在芭蕾的舞姿中，一個優美的回眸跳轉，讓她體會到身體美學的書寫方式，這種美學體驗無關乎身體外殼的視覺表象，而是自我「內在情感」和「身體動感」之間互動的美感呈現。也就在這一次次跳舞的經驗中，透過跳舞，她慢慢瞭解自己的身體，覺察自己身體，如她所說「跟自己的身體對話」。她在舞蹈的過程中發現，肢體會因為太多顧忌反而無法施展開來，因此也無法淋漓盡致地傾訴舞蹈中的情感，因此，她開始慢慢的釋懷，坦然面對身體，就如同她所說的「培養一個赤裸裸的情感」。

陳姐：舞蹈會培養一個人赤裸裸的情感，因為必須要突破自己在這麼多人面前只穿這些衣服，然後做一些肢體的動作那些東西，而且你如果沒有想法，你就沒有辦法做出很多所謂即興的要求，老師要你一種感覺，你知道嗎？在那水上的感覺，或站在沙上的感覺，各式各樣揣摩，你沒辦法，如果你不赤裸裸，你就沒辦法就感受這些，你根本做不出來，有一個面具在上面你怎麼做這些動作。

在學習舞蹈的過程中，除了芭蕾基礎訓練之外，另外一個訓練的重點就是「情感」的揣摩，老師常在上課的過程中，鼓勵大家想像各種感覺與情景並且將這樣的經驗融入身體中，用肢體動作表現出來：「怎樣做是花開的感覺？」、「想像悲傷的感覺，如何用捲屈的身體表現悲傷的感覺？」、「什麼是微風輕拂臉龐的感覺？試試看把你的手背貼在臉上，緩緩的往後劃過去」、「天鵝的翅膀應該要如何飛舞？」。對於陳姐而言，這個過程就是回到「身體的知覺」，回到身體最原始的感覺能力來和世界相互溝通，並透過身體去感受這個世界，重新用身體「覺知」來「體驗」世界。「覺知」創造潛在的改變，會引發其自身產生改變，同時也激勵個人通過身體力行改變自身（Giddens,1991）。因為跳芭蕾舞，陳姐開始「覺知」到自己的身體，因此她改變了舞蹈的方式，進而「改變」自己。

陳姐：以前都會覺得怪怪的，因為你的面具太多了嘛，比如說你受到過那種（對待），你看到別人不喜歡，你就會不要自己這樣子。可是舞蹈這種東西，有時候都是真實的，這一面就是這一面，你不要刻意去醜化他的話，其實真實的就是真實的，不用特別去幹嘛幹嘛，而且我覺得也蠻好的。

Giddens（1991）認為，在後傳統社會中，所謂理想的自我，是個人運用理性反思後的成果，這裡的反思指的乃是個人對當下自我和過去自我的觀照及反省，透過各種方法，來求得自我的完整。過去的陳姐在家庭和社會的層層角色下而忽略自我。然而，舞蹈中的「回到知覺」的過程，構建一條反思的過程，反思過去自己的處境，也回想處於當下的自己，這個過程亦是一條通往「真實自己」的道路。Rainwater（1989）從心理治療的角度端視「自我實現」如何成

真，在這個過程中，「真實性」是自我實現的道德線索，亦即是「對自己真誠」，個人克服自身的情感障礙而成長，「真實自我」不再受到「虛假自我」的影響，乃是自我建構的重要過程（Rainwater,1989；轉引自 Giddens,1991，趙緒冬、方文譯，2005）。陳姐也在這個審視過往和當下自我的過程，揭開層層社會的面具，開始傾聽來自身體真實的聲音，做為她行動的依據，逐漸找回她個人的自主性。

陳姐：以前可能很痛苦要跟著先生去參加一些活動，沒辦法，跳舞了以後，真實的東西比較多了以後，我覺得我也會比較堅持，我覺得堅持有用，我就會堅持，我就是不要，我就是我，我不要穿那種暴露的，我就是不要。

Giddens（1991）認為人既是積極主動、有見識的行動者，然而人也受到階級、性別和族群等社會結構的影響，並且複製了這些結構。個人行動受制於他們直接控制的社會力量，不過，社會結構也賦予了個人行動時所需具備的力量。個人行為同時牽涉到「能動性」和「社會決定」（Giddens,1984；轉引自 Barker, 2000，羅世宏等譯，2004）。這個說法近同於 Young（2005）的觀點，誠如上節所說，女性所處的處境和社會結構影響著女性行為，然而，女性亦可以透過在這層層社會結構之下，找到自己的能動性，而 Young 認為女性的身體經驗與覺知提供了可能。這個能動性表現在「個人行為的差異」、「選擇與決定」、「論述方式」、「原創性」、「創新與改變」（Barker, 2000；羅世宏譯，2004）。在陳姐的生活中，她找到自己遵循的標準，用她自己的標準決定她自己的行為，找到「選擇」的機會，儘管她依舊為人母、為人妻、為人媳婦，但是就如同她所說的：

陳姐：學芭蕾舞之前，我的人生就是尿片，大便小便，小孩子什麼呱呱叫的過程，而且一下子四個，八年生四個，每一年好像都在忙這些事情，你就會覺得人生真的已經到了不能再低的地方，已經活不下去，不想活了。而且男人在這個三四十歲的時候，他要去衝事業，所以我一個人就孤單了。我就一直在常常晚上自己想，我的人生為什麼是這樣。我為什麼是在這樣的生活。可是隔天我還是要去面對，我還是要當媽媽，還是要當媳婦，還是要當太太，就是那個人生谷底的，這個人已經差不多可以廢掉勒。沒有什麼用了。那個時候走不出來的時候，就忽然想想說我一定要正常，我要運動，我就來學芭蕾舞。...然後，後來我就發現，跳舞之後差很多。因為你每個禮拜那樣子唉唉叫之後，都把你的不好的情緒都發洩掉了。你會覺得自己很幸福，我就很高興，我又可以當一個很好的媽媽，帶小孩呀，跟他們講故事呀，然後就度過那段時間。...那現在我自己要的就是這樣，比如說我有跟老師賣一些手工的東西，我去我就要穿的美美的，我老公就覺得，因為你要的那個部分，你會為你自己負責，以前不是呀，你做的都是

為了別人，不是為自己，現在懂得什麼是為自己，愛自己，我覺得這是有很大的差別。

芭蕾舞的身體經驗一方面連結了習舞者在自我「想像」和「現實」之間的斷裂面，「鏡像真實」映照出自我的面貌，也啟動個人身體覺知，將身體重新回歸於「感官」層面，擺脫理性束縛、去除個人社會價值的羈絆、一切回歸感知，開啓認識探索的過程。陳姐因此在社會角色和個人自主之間找到一個平衡點，學舞前後，她的角色依舊不變，她依舊是四個孩子的母親、丈夫長年在大陸經商的台商太太、要照顧婆婆的媳婦，但是她也同時找到愛自己的空間，她依舊在社會結構和文化中扮演她的角色，但是她也從身體的覺知經驗中「舞」出她的自主權，並且利用這個覺知與權利，在家庭和社會的層層角色當中，找到屬於她自己的生存空間。陳姐的案例也說明婦女在休閒活動上的自主性與自我表現，得以造成兩性權利、地位關係的改變，以及減少社會文化中的性別刻板印象，找回女性的自主空間（余嬪，1999）。

二、喚回：身體是一種記憶

傳統的「夫妻關係」是透過彼此分享、信任、敬重、感激等方式，建立相互依存的情感。對於女性而言，丈夫是個人情感依附以及自我價值觀的重要來源，因此當這個重要他人的過世，對於女性來說，除了外在生活模式受到損害，個人的完整性也受到創傷（洪瑩慧，2007）。

當研究者要訪問案例芬姨的時候，就已經事先知道她丈夫半年前過世的消息。在這半年的時間中，除了料理丈夫後事的那段時間外，剩餘的時間她依舊繼續學舞，她的舞蹈老師也鼓勵她繼續上課，一起參加公演的演出。在訪談的時候，研究者所看到的芬姨，熱情而且溫柔，舉手投足之間都散發著一股優美的氣質，用著輕柔但又自信的語調回答研究者的問題，向研究者訴說她對舞蹈的愛戀，她如何將芭蕾舞所學融入生活當中，芭蕾舞和舞蹈對她的重要性等等。過程當中，大部分的時間氣氛都非常融洽，芬姨總是面帶笑容，給研究者親切的回應。但是研究者知道在這個笑容背後，還是存在著喪夫之痛所帶來的錯愕、驚訝與悲傷：

芬姨：我先生在過年前突然之間死掉，那時候我簡直是沒有辦法承受，然後慢慢的透過舞蹈讓我情緒上比較有宣洩。那時候我們有一個舞展，我記得我那時候是含著眼淚跳的，因為那種氣氛、那種音樂，會讓你覺得說我先生要是在他看到他一定會很高興。那時候我記得第一次辦完所有的事情，然後我第一次來上課的時候，喔，我記得我那時候一上車，一路上我是哭著來的，一下車就擦乾眼淚，然後就去上課，然後上完課去更衣室換衣服的時候又哭，哭了以後又擦乾眼淚開車回家，我往往就在這一面哭，

一面學舞，讓自己的情緒一點點的釋放，當然那個傷心現在還是存在。可是我希望說我在跳舞的過程中，不管藉著流汗、不管藉著自我的超越，我就可以慢慢的釋懷，可能還要很長的一段時間，但是我覺得這要慢慢來，我一定都不急。

芬姨所面臨的喪偶情境，是在至親的丈夫過世之後，原有的生活世界將歷經一次解構與重組的過程，這樣的情境產生一種拉力，將個人放入自己無法選擇的狀態，自己必須獨自面對兩個人共有的世界，原有角色不復存在，因此自己必須重新再尋找、重新組構一個新角色（洪瑩慧，2007）。個人在這個階段中，除了要面對喪偶的悲痛以及突然瓦解的原有世界，還必須維持理性的思考、行為與姿態，和一般世界並行不悖，面對眼前發生的種種，個人常常處在理性和情緒的拉扯之中，也必須接受因兩人分離所帶來的無助感和孤獨感。對芬姨而言，在一開始時，她無法接受喪偶的事實，她坦承「那個依靠突然不見了，被抽離了，你就會覺得比較無助一點，然後會孤單」。在這個過程中，舞蹈成爲幫助她脫離喪夫之痛的「好朋友」。

芬姨：跳舞必須要很專心，所以你必須要暫時忘掉（其他事情），讓你可以暫時放空自己，專心去跳舞。你必須專心，你不能胡思亂想，否則你的舞步會跳錯，在那段時間裡你必須很專注的去跳舞，然後你就會慢慢釋懷，就可以找回以前的自己，我也把那個舞蹈的喜愛，又慢慢的找回來，所以老師就跟我說我是藉著舞蹈在療傷。所以舞蹈是我最好的朋友。我一直都是很陽光的，我的朋友都知道我很喜歡跳舞，只是最近摔了一跤，所以我需要靠舞蹈來療傷一下，...我需要有一些東西來活回我自己，對，舞蹈就在這個部分扮演重要的角色，就是幫我找回原來的那個陽光的自己，生活很豐富的自己。我覺得到頭來都是自己一個人，那怎麼樣生活會讓你覺得很舒服，就去生活。

舞蹈是一種以身體爲表現工具的生物本能運動，它本源於身體，讓個人透過身體的動作來宣洩或是抒解個人情緒（李宗芹，2001；李天民，2008）。芬姨在芭蕾的舞蹈世界中，隨音樂與肢體舞動得以宣洩個人情感和身體之張力，自己在全神貫注的身體律動中進入一個專注忘我的境界，也同時釋放壓力，達到放鬆的效果（洪瑩慧，2007）。在芭蕾世界中，跳舞的「專注」與「忘我」，回歸到身體知覺的過程，轉移芬姨在現實世界的悲痛情緒，使她得以慢慢忘卻過去角色的種種，脫離過去和丈夫胼手胝足所扮演的共同角色，存留在她身體裡的芭蕾記憶抒解了芬姨的情緒，喚回了那個熱愛舞蹈的她自己，助她以「嶄新自我」的角色重新回到生活世界之中，重回正軌。

第三節 小結

在本章中，研究者從女性身體出發，來瞭解女性如何在社會性別結構的型塑之下，成為被動的客體；又女性的身體經驗又如何為自己發聲，找到女人身為主體的能動性。研究者從「他人凝視」、「苗條文化」和「社會角色」三個面向來探討女性身體和社會性別結構之間的相互關係，而研究者發現女性身體在主客體之間的關係交互穿梭。

首先，研究者從男性凝視和苗條文化的觀點出發，探究芭蕾文化、他人凝視等社會價值觀如何影響習舞者看待自身身體的態度，讓身體成為女性自身的焦慮來源，女性身體成為改進的各個片段，尺寸、比例、年紀等各種身體標準框架女性和自我身體的關係，身體成為一個待審、觀看的表面物，女性容易忽略其內涵與感知能力。然而，習舞者則在跳舞的過程中，透過身體的舞動，自身對於身體的感知，有了重新認識身體的機會，也在一次次的表演中，習舞者得以瞭解個人身材的個殊性與差異美學，從中找到另外一個觀看自我身體的方式，塑立一套新的身體態度。然而，女性身體承載過去，也記錄當下，在習舞者身上，新舊身體價值觀並存，女體時為客體、時為主體，女性身體也因此成為複雜多變的流動體。

再者，研究者從「社會角色」的角度出發，試圖以「身體經驗」的觀點，來探究女性如何在層層社會角色的束縛之下，回歸身體覺知，得以覺察自我。在舞動的過程中，習舞者在過去的想像破裂後，得以在舞動過程中重組再塑造新的身體價值觀，重新和自我對話；亦或是透過舞蹈的專注與忘我，得以跳脫過去的角色關係，重新建立新的自我角色。「身體覺察」也是「自我覺察」，觀察身體也瞭解自我，這段習舞的過程，成為個人在社會角色與結構之中，找到自我立足點的一個參考，進而成為個人在社會角色與自我主體之間，尋求平衡的能動力來源。

過去的身體相關研究，無論是從生物學的角度，或是從社會建構論的觀點，往往稍微偏頗，而過於偏重單一觀點。然而，在本研究中，女性身體觀點並非以單一面貌就可以一概而論，女性身體在自我和社會的主客體之間，來回遊移，儘管其依舊是社會結構下的一份子，受到結構的層層影響，然而，她亦為一個知覺主體，得以為女性開拓另外一個可能的面向，女體在這兩造之間的來回互動，呈現出女性身體動態且多變的面貌。