

做“超重”女性的女性支持者

M. R. G. (美国)

去年秋天，我作为所在 RC 团体“超重”女性的支持者，参加了在西雅图（美国华盛顿州）举行的“超重”女性及女性支持者的研习班。研习班由经验丰富的 D 和 T 主持，对我至关重要，让我强有力地直面并清理性别歧视以及内化的性别歧视观念。其中给作为支持者的我们的建议让我印象深刻。以下是我从 D 和 T 的讲话中摘取的部分内容：

整体要点

*每位女性都是美丽的，每个身体都是漂亮的。健康的身体之定义是很广的——符合健康的身体的数量要远多于符合这个压迫性的社会所定标准的数量。

*“超重”女性带有的困扰并不比其他更糟。只是当一些重大的慢性困扰体现在人的外表上时，就被用来当作压迫“超重”女性的借口。

* 这种压迫是真实存在的，是恶劣的。

* “超重”女性不该被指责，不该被指责，不该被指责。

* 需要做的不是减重；需要做的是创造条件，使人们能致力于处理沉重的慢性困扰。

*女性一直是性别歧视及男权统治的靶子。而“超重”女性，还不得不面对额外的压力。

对所有（“超重”女性的）女性支持者的建议

*不要再给她们任何建议。将那些聪明的、救命的主意带到倾听中来，并就它们做宣泄。“超重”女性已经尽其所能做了各种尝试，得到够多的建议了。

*关于我们的身体，每个女人都需要大量的宣泄。在女性支持小组里，我们作为“超重”女性的支持者可以在这方面起带头作用。

*我们中的大多数人需要就拯救他人的想法做宣泄。我们是女性；我们对种族的延续持有责任。很难眼看着人们受苦而不冲过去拯救或“关照”他们。

*我们无法把别人从所受的压迫中真正解救出来。有效的方式是创立条件，让人们能够宣泄。着手处理那些作为核心的慢性困扰的根源的早期创伤，恢复原有的心智。

*人际关系很关键。孤独是压迫的重要组成部分。人与人的联结是根本。

*“超重”女性的支持者们往往会把注意力放在体重和体重增加上。请注意，我们要做的实际上是关乎摆脱早期伤害，过完整的生活，保持健康。我们当中的一些人尽力不去关注体重，而另一些人总是去想体重这事儿。这些都不是灵活恰当的反应。可以做到的是，关注自己的身体，留意体重的变化，同时不陷入内化的性别歧视里。

*那些对体重特别在意的人可能希望增加五到十磅的体重，并在一年内保持这个体重。关键不是增重，是宣泄。一些人如果能严格保持同样的体重，就可能不会对重要困扰有所觉察。如果你决定增重，不要靠吃垃圾食品。我们可以在摆脱压力的同时思考身体的健康。

*思考：严重的内化的性别歧视可能会有损身体健康，甚至有可能比身体超重对健康的损伤更大。内化的性别歧视会影响我们的身体，导致疾病。我们不当为保持身体苗条而承受性别歧视。

王继萌 译 陈平俊 校 2017.1
选自 PresentTime 2016 年 4 月刊 31 页
原载于 RC 电子邮件讨论平台

Original title: A Female ally to Large Women
From Present Time, April 2016, p31
Translated by Wang Jimeng,
Read by Chen Pingjun