**牽手與擁抱**

**蔣勳說：「牽手與分手都是身體美學的一部分」。一般看到這字眼，就會覺得是用在一段愛情關係中，讓我在這即將邁入22歲的年頭，來了一段快轉人生跑馬燈。但是，再繼續把文字看完發現，蔣勳所說的並不完全是指愛情關係也有親情和友情。當嬰兒剛出生，開始學著走路的時候，是親人牽著手帶領一步一步往前的，當孩子長大之候，就會慢慢放開那雙手，甚至漸漸地忘記了牽手這個動作。小時候的我一直不明白，為什麼舉辦婚禮的時候，會由爸爸陪伴女兒，將她的手交給在紅毯另一端的新郎。但是，在長大後看到這畫面，就會覺得很感動，就好像是一種儀式，在女兒遇見另一半之前，她的幸福由父親守護，直到他們決定攜手共度一生後，則由他來守護。其實肢體接觸的重要性比語言還要重要，我們都需要適當地，與身邊的人肢體接觸。偶爾拍拍肩膀、牽牽手、摸摸頭甚至是擁抱，都可以表達一種安慰、支持或是鼓勵。**

**然而，生長在台灣的我們，不善於運用身體去表達自己內在的情感，也不自覺地設下許多限制。尤其是覺得跟對方沒有到一定程度的熟識，就會預設對方有侵害性，永遠防衛著急於拒絕他人，覺得受到了傷害。但是，真正的傷害來自於我們拒絕掉所有可能真正帶著體溫、坦蕩而光明的擁抱。我們都應該敞開心胸，不再被文化與社會習慣牽制住，用肢體動作與人互動，也能夠讓對方清楚明白你所想要表達的。**

****